

چۆن كۆنتىرۇللى تۈرەيت دەكمىت؟



ئالبەرت ئېلىس

وەرگېران: بەمۇ عبدالعزىز

چۆن كۆنترۆلى تورەيىت دەكەيت

ئالبەرت ئىلىس

وەرگىرانى لە ئىنگلىزىيەو:

بەمۇ عەبدولعەزىز

پیناسی کتیب

ناوی کتیب: چۆن کۆنترۆلی تورەیییت دەکەیت

نووسینی: ئالبەرت ئیلیس

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوه: بەمۆ عەبدولعەزیز

بابەت: گەشەپێدانی مەروەیی

نەخشەسازی ناوەوه: خەنسە مەعرووف


چاپی یەكەم: ۲۰۲۱


تیراژ: ۱۰۰۰ دانە


چاپخانه: تاران

کتێبخانەی بەختیاری بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

سڵێمانی شەقامی مەرلوی

 Bakhtiary Bookshop

 Ktebxanay Baxtiari

 07505000122

پیرست

- پیشہ کی..... ۵
- یہ کہم: زیانہ گہ ورہ کانی تورہ بوون..... ۸
- دو وہم: ناراستیہ کان دہربارہی مامہ لہ کردن لہ گہل تورہ بوونتدا..... ۳۱
- سیئہم: میکانیزمہ کانی REBT و ABC ی تورہ بوون..... ۴۶
- چوارہم: لایہ نہ لوژیکی و نالوژیکیہ کانی تورہ یی..... ۵۶
- پینجہم: دستنیشانکردنی بیروباوہرہ تورہ ہیئہ کانت..... ۶۴
- شہ شہم: لیکنانہ وہی تایبہ تی بوئو بیروباوہرہ پانہ ت کہ تورہ ہیئن..... ۷۷
- حوتہم: وہستانہ وہ بہرامبہرئو بیروباوہرہ پانہ ت کہ تورہ ہیئن..... ۸۳
- ہشتہم: ریگہی زیاتر بو بیرکردنہ وہ لہ تورہ نہ بوون..... ۸۹
- نویہم: دوزینہ وہی ریگہی تورہ نہ بوون لہ پری ہستہ کانتہ وہ..... ۹۵
- دہیہم: رہفتارکردن بو تورہ نہ بوون..... ۱۰۲
- یازدہیہم: فیروونی چونیہ تی ہیوربوونہ وہ..... ۱۱۹
- دوازدہیہم: ریگہی زور زیاتر بو بیرکردنہ وہ لہ تورہ نہ بوون..... ۱۳۵
- سیازدہیہم: ریگہی زیاتر بو کہ مکردنہ وہی تورہ بوون..... ۱۵۳
- پاشکو..... ۱۶۳

پیشکەشە بە جانیت و لۆرین
لەگەل ریزمدا...

"ئەوێ میشتک و بیرکردنەوێ خەلکی تیکدەدات پرووداوەکان نیە،
بەلکو لیکدانەوێ و حوکمدانی خەلکییە بۆ پرووداوەکان."
فەیلەسوف ئەپیکتیتەس، سەدە یەکەمی زاینی

←

تەنیا حاجی | *Tanya Haji*

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ

♥ چەنالىك تايبەت بە كتيب و بابەتى جياواز ♥

Queen city

شارى شازن

شارىك تايبەت بە كۆمەلگايەكى جوان

لەلايەن ئاقان بەھجەت كراوہ بە pdf

بۇ خويىنەران

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

بۇ راوبۇچون و پسار بۇ كتيب مەينيرە↓

@tanyahaji22

ئەكاونت↓

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

پیشہ کی

دہتوانیت بہ ہیوری مامہ لہ گہل تورہ بوونت بکہیت؟

بۆ بینینی کاریگہریہ کاولکاریہ کانی تورہ بوونت لہ سہر ژیانی مروڤ،
پیویست ناکات دور پروانیت، لہ سہر تہلہ قیزون و پروژنامہ و
بلاو کراوہ کان دہیینیت تورہ بوونت پۆلی ہہیہ لہ ہہموو ناشیرینی و
کاولکاری و کارہ قیزہ ونہ کاند، بہ گہورہ و بچوکیانہ وہ۔ تورہ بوونت
ہہمان کاریگہریی کاولکارانہی ہہیہ لہ سہر ژیانیت، ئەگہر ناگاداری
نہ بیت، ئەگہری زۆرہ بییتہ ہۆی لہ ناوبردنن نزیکترین پەيوەندیہ کانی
ژیانیت و کار و پیشہت و زیاندان لہ تہندروستی جہستہیی و دہروونیت.
لہ بواری شیکاریی دہروونیدا، تورہ بوونت یہکیکہ لہو عاتیفانہی
زیانبہ خشتیرینن، بہ لام خہلکیی ہہست بہمہ ناکہن و کوٹا شت کاری
لہ سہر دہکەن. ئەمەش یہکیکہ لہ دژیہکە گہورہ کانی شیکاریی
دہروونی.

ہەرچەندە چەندان کتیب و گوڤار ہەن کە پیمان دہلین چۆن مامہ لہ
لہ گہل تورہ ییدا بکہین، بہ لام ہیچیان نامۆزگارییہ کانیان کار ناکات.
زۆرینہی نامۆزگاریہ کانیشیان دژیہکیی تیدایہ! ہەندیکیان دہلین ئەگہر
خہلکیی بہ خراپی مامہ لہیان لہ گہل کردی تۆش ہەلووستیکی بیوہ لام و
ئاساییت ہەبیّت. ئەمەش بہ قسہی ئەوان ئەوہ پیشانی خہلکی دەدات
کە زالیّت بہ سہر خۆتدا و بہیژ و پیداکریت. بہ لام ئەگہر ہەلووستی
بیوہ لامت ہەبیّت زۆرجار دہبیّتہ ہۆی بەردەوامبوونی ئەم دۆخہ ناخۆشہ
و بگرہ ئەگہری خراپترکردنیشی ہہیہ.

كتىبەكانى تر زور لوتبەرزانه هانت دەدەن بەوپەرى تواناتەو تەواو
ئازادانە تورەبونەكەت دەرېپرېت. بە تەواوەتى ناخت لە تورەبوون بەتال
بکەیتەو و ناخە تورەكەت چۆنە تۆش وابیت! بە وتەى ئەوان ئەم
هەلۆیستە چارى بەرامبەرەكەت دەكات. بەلێ لەوانەى چاریان بکات،
بەلام خۆشەویستی دەبیته هۆى خۆشەویستی و تورەییشت دەبیته هۆى
تورەى خراپتر. دلنایام بە نمونە ئەزموونت کردوو.

بەهۆى ئەوێ دەرەنجامى ئەم پێچکانە گومانناوین، ئەى کەواتە
چارەسەر چیه؟ ئایا هەلگرتن و کێکردنى تورەییەكەتە بە وریاییەو؟ یان
دەرېپرېنى تورەییەكەتە بى گویدانە هیچ؟ پرسىاریكى دروست و بەجییه!
چارەسەر لای ئەپیکتیتەسە، ئەم فەیلەسوفە سەر بە رەوتى
ستۆیسیزمە (دەرەپرېنى هەستەکان) و زور دانا بوو، پێش نزیکەى
دوو هەزار سالیك وتویەتى تۆ دەتوانیت بە شیوەیەكى زێدەرەو
هەلۆیستت هەبیئت بەرامبەر رەفتارە نابەجێکانى بەرامبەرت، بەلام
پێویست ناکات وابکەیت. وەكو ئەم فەیلەسوفە خۆى وابوو، تۆش
دەتوانیت هەلۆیستیكى هاوشیوەت هەبیئت. ئەم لایەنە یەکیکە لە
لایەنەکانى (چارەسەرى رەفتارەکیى سۆزداریى لۆژیکى-REBT)، کە
پەیرهوى وانه هەرە دێرینەکانى فەیلەسوفە ئاسیایى و ئەوروپییەکان
دەكات و تیکەلیان دەكات لەگەڵ بێردۆزە هەرە نوێیەکانى شیکاریى
دەروونى. دەتوانیت تۆش بێردۆزەکانى REBT بەکاربێنیت بۆ
کەمکردنەوێ کاردانەو تورەییە کاولکاریەکانت و بە شیوەیەكى زال
بەسەر هەستەکانتدا لەم جیهانە سەخت و نایەكسانەدا بژیت.

ئايا دەتوانىت خۆت بەتەنھا ئەم كارە بكەيت؟ بەلى، دەتوانىت گۆپرانكارى بەرچاۋ بكەيت لەۋەى چۆن بژىت بە زالبوون بەسەر تورەبوونتدا. ئەۋەى باشە ئەۋەى بە ھەندىك ھەۋلدا، دەتوانىت فېرىت چۆن تورەبوونت خەفە بكەيت. نوسەرى ئەم كىتېبە زۆرىنەى پىشەكەى خۆى تەرخان كىردوۋە بۆ تىگەشتىن و يارمەتىدانى ئەۋ كەسانەى تورەبوونىكى توندوتىزانەيان ھەيە. لەم كىتېبەدا ھەندىك لەۋ بىردۆزانەتان پىشەكەش دەكەين كە بۆمان دەرەكەۋتوۋە كارىگەر بوون بۆ زۆربەى خاۋىيارانمان كە ويستويانە چارەسەرى تورەبوونيان بكەن.

لە بىلاۋ كىردنەۋەى يەكەم ۋەشانى ئەم كىتېبەۋە نىزىكەى بىست سال لەمەۋبەر، من (ئالبېرت ئېلىس) ھەزاران نامەم پىگەشتەۋە لەۋ كەسانەۋە كە سوۋدەمەندبوون لە جىبەجىكىردنى بىنەماكانى REBT لە تورەبوونەكانياندا. ھەرچەندە چەند بەشىكى نوئى و ھەندىك گۆپرانكارى ھەن لەم ۋەشانە نوئىيەدا، كە پەنگدانەۋەى پىشەكەۋتنى نايابن لە تىگەشتىن لە تورەيىدا، بەلام زۆرىنەى بىنەما بىنەپەتىەكانى ۋەشانى يەكەم ھەر ۋەكو خۇيان لەمپۇشدا كارىگەرن بەھەمان شىۋەى بىست سال لەمەۋبەر. لەم ۋەشانە نوئىيەدا كە پىداچوونەۋەى بۆ كراۋە، خۆم و ھەماھەنگارە بەتواناكەم، دىكتۇر پەيمەند چىپ تافرەيت، باسى ئەۋە دەكەين چۆن بتوانىت فەلسەفەى خۆت دابىرژىت لەپى پەنابردنى ھەستى و نەستى بۆ بىركىردنەۋەى دىكتاتۇرىانە بەرامبەر تورەيىكەت. پىشانىت دەدەين چۆن لەپى گۆپىنى بىركىردنەۋە و ھەست و پەفتارە تورەيىنەكانتەۋە، بتوانىت تورەيىت كەمبەكەيتەۋە و ژيانىكى خۆشەختانەتر و كارىگەرتر بژىت.

يەكەم

زيانە گەرەكانى تورەبوون

تۆ خەرىكى خويندەنەۋەى ئەم كىتەبەيت يان بەھۋى ئەۋەى خۇت، يان كەسەك كە گرنگە بەلاتەۋە كىشەى تورەيىتان ھەيە. پىش ئەۋەى پىشانىت بەدىن چۆن تورەيى كەمبەكەيتەۋە، با سەرەتا پروانىنە ھەندىك لە زيانە گەرەكانى تورەيى.

باشە بۆچى دەبىت تۆ ۋ ئەۋانەى گرنگە بەلاتەۋە كار بىكەن بۆ شاردەنەۋەى ھەستە راستەقىنەكانى تورەيىتان؟ چۈنكە ھىچ ياسايەك لەم جىھانەدا بوونى نىە بلىت تۆ دەبىت تورەبوونەكەت دەرېرېت. ھەندىك ھۆكارى گرنگ ھەن ۋادەكات زۆر باشتىت تورەيىت بشارىتەۋە.

تورەيى پەيوەندىە تايبەتەكان لەناۋ دەبات

زيانكەۋتن لە پەيوەندىە تايبەتەكان يەككە لە باۋترىن زيانەكانى تورەيى، بگرە خراپترىن زيانى تورەيىە. ئەۋ پەيوەندىانەى زيانىان لىدەكەۋىت بە گشتى نىكترىن پەيوەندىەكانتەن. پەنگە ۋا بىرەكەيتەۋە كە ۋەكو زۆرىنەى خەلكى، تورەيىمان بەرامبەر ئەۋ كەسانەيە كە بەدلمان نىن. ھەلەيت! چەند لىكۆلىنەۋەيەكى نوى لەلەيەن دەرۋونزانانەۋە كە يەككىيان لە زانكۆى ھۆفسترا بوۋە ۋ يەككىكى تر لە زانكۆى ماساچوستس بوۋە، دەرېخستۋە ئەم بىرەردنەۋەيەمان ھەلەيە. ئىمە بە گشتى تورەبوونمان بەرامبەر ئەۋ كەسانەيە كە بەباشى دەيانناسىن،

باوترىن قوربانىيانى تورەيى، ھاوسەر و مندال و ھاوپىشە و ھاوپىيانە.
ئەم نمونەى حالەتانەى خوارەوہ ئەم لايەنەى باسكرا پوون دەكەنەوہ.
جىف، تەمەنى بەرەو شەست سالى دەرۇيشت، ھاتبوو بۇ چارەسەرى
دەرۋونى بۇ كۆنترۇلكردنى تورەبوونەكەى. لە ھاوسەرەكەى جودا
بووبۇوہ كە دوو مندالى لىي ھەبوو، ئىستا مندالەكانى گەورەن. ئەم
پىاوہ وتى ژنەكەى تەواو پەست بووبوو لە تورەبوون و پەفتارە
زالىەكانىدا و چەند سالىك لەوہو پىش داواى جىابوونەوہى لىكردبوو.
تەنانەت پىش جودابونەوہكەشيان پەيوەندىەكى باشى نەبوو لەگەل
مندالەكانىدا، جارىكيان سەردانى كچەكەى كردبوو، بەلام دەمەقالىي
لەگەل زاواكەى كردبوو تەنانەت ھىندە تورەبووبوو يەك مشتەكۆلەى لە
زاواكەى دابوو. لەوكاتەوہ ھىچ كام لە مندالەكانى نايانەويٹ ھىچ
پەيوەندىەكيان ھەيٹ لەگەل باوكياندا. ئىستا كە ئەم پىاوہ دەرۋانىتەوہ
رابدووى، بە خەمبارىەوہ درك بەوہ دەكات تورەبوونەكەى بۆتە ھۆى
لەدەستدانى نزيكترىن پەيوەندى، كە خىزانەكەى بووہ.

نانسى، تەمەنى ۲۶ سال بوو كاتىك بەدووى چارەى تورەبوونەكەيدا
گەرەبوو. لەو كاتەدا ئەم كەسە ماوہى دوو سال بوو لەگەل
خۆشەويستەكەيدا دەرژيا. پلانى ھاوسەرگىرييان دانابوو، بەلام
تورەبوونى نانسى لە خۆشەويستەكەى بووہ ھۆى كاۋلكردنى
پەيوەندىەكەى. نانسى دەيوت دلى لىي پىس بووہ و لىي تورەبووہ
چونكە لە نزيكەوہ لەگەل ژنانى تركارى كردووہ و دەيوت گرنگىي
پىويستى بەم نەداوہ. ھەرچەندە ھىچ بەلگەيەك بوونى نەبووہ لەوہى
خۆشەويستەكەى پەيوەندى پۇمانسىي ھەبوويٹ لەگەل

ھاۋپىشەكانىدا، بەلام نانسى بەردەوام چاۋى لەسەر پەفتارەكانى بوۋە.
چەندىن جار تۆمەتى داۋەتە پال و تەنانەت شىتى ناومالى تى گرتوۋە.
خۆشەويستەكەى چىتر بەرگەى نەگرتوۋە و مارەكردنەكەى
ھەلۋەشانىدۆتەۋە و پۇشتوۋە.

ئەم دوو كەيسە، ديارە توندوتىژىيان پىۋەيە، بەلام نامۇنىن.
خەلكانى ۋەكو جىف بەردەوام لۆمەى كەسانى تر دەكەن كاتىك
پەيۋەندىەكانىيان بە ناخۇشىدا دەپرات. ئەم جۆرە كەسانە پەتى
دەكەنەۋە سازش بكەن يان خۇيان بگۇپن لەكاتى ناكۆكبووندا. تا كار
دەگاتە ھەلۋەشانىدەۋە و نەمانى پەيۋەندىەكانىيان، پاشان كەمىك
بەرپرسىيارىتتى تورەبوونەكانىيان دەگرەنە ئەستۆ و تىبىنى زىانە
گەرەكانى تورەيى دەكەن و بۇيان دەردەكەۋىت بۆتە ھۆى لەدەستدانى
ھاۋپىكانىيان، بەلام تازە درەنگە!

كەيسەكەى دواتر كەمىك جىاۋازە. لەدەستدانى پەيۋەندىەكى گرنگ
بەس بوو بۇئەۋەى بۆى دەربكەۋىت كىشەيەكى ھەيە لە زالبوون بەسەر
تورەبووندا. بەلام سەرەتا ئەمىش لۆمەى خۆشەويستەكەى دەكرد
چونكە بە لىكدانەۋەى خۆى دەيوت مادەم ھەست بە تورەيى و ئازار
دەكەم، كەۋاتە خۆشەويستەكەم تاۋانبارە. نانسى بەخۆيدا نەچۋە و
بەرپرسىيارىتتى زالەبوونى بەسەر تورەيىەكەيدا ھەلنەگرت تا كار
گەشتە كۆتايىھاتن بە پەيۋەندىەكە.

ئىستا بىر لە ژيانى خۆت بكەۋە. ئايا تورەبوونت بۆتە ھۆى
زىانگەياندىن لە پەيۋەندىە تايىبەتيەكانت؟ ئايا ھەز بە لۆمەكردنى خەلكى
دەكەيت لەسەر ھەستەكانت؟ ئەگەر بەلى، بەراى تۆ پاش چەند سالىكى

تر چىت بەسەر دىت؟ وازەينان لە تورەيىت و ھەلگرتنى بەرپرسىيارىتى و نەرمى نواندن بەرامبەر پەيوەندىيە تايبەت يەكانت زۆر زياتر سودى دەيىت بۆت لە ماوھى دريژدا، تەنانەت لە ماوھ كورتىشدا سودمەند دەيىت.

تورەيى، پەيوەندىيەكانى كار لەناو دەبات

پاستىيەكى حاشا ھەلنەگرە كە كار زۆرجار زۆر ناخۆشە. خاوەنكارەكان داواكارىيان زۆرە و ھاوپىشەكان ئىرەيى دەبەن و كپىاران و ئەرکەكان و نايەكسانىيەكان زۆر تورەيىن. ھەموو ئەمانە كار لەسەر تورەبوونت دەكەن، بەلام ئەم تورەبوونە بەرامبەر كارەكەت زياتر تورەت دەكات. تورەيى يەكەمجار پەيوەندىيەكانى كارت تىكەدەت، پاشان نايەلن ئاگادارى بەرەوپىشچوون و سەرکەوتنى پىشەيىت بىت و نەتوانىت جەخت بکەيتەو سەر كيشە و لايەنە گرنگەكان و دەبنە ھوى سنوردارکردنى تواناكانت لە بەجىگەياندىنى كاريكى ئاست بەرزدا.

ھەلکردن و گونجان لەگەل خەلکانى تردا يارمەتيدەرتە لە سەرکەوتنى پىشەيى و تەنانەت ھىندەي توانات لە بەجىگەياندىنى كاريكى ئاست بەرزدا گرنگە. ھاوپىشە و سەرپەرشتيارەكانت ھەز بە كارکردن ناکەن لەگەل كەسيكى تورە و تۆسندا. چونكە تورەيى وادەكات وەكو كەسيك بتبينن كە مامەلەکردن لەگەلى سەخت بىت و لە نزيكترين دەرفەتدا دەرت بکەن. ليكۆلينيەو ھەك كرا لەلایەن سەنتەرى سەرۆكايەتيکردنى داھينەرانە لە باكورى ويلايەتى كارۆلاينا و دەرکەوت بەلای بەرپۆھبەرانى كارەو نەتوانىنى زالبوون بەسەر تورەبووندا بەتايبەت لە

دۇخە فشاراۋىيەكاندا سەرەكىتەين ھۆكار بوۋە بۇ بەرزىنەكردنەۋەى پلە و دەركردن و ۋەلانىن لە كار.

ئەمە تەنھا بەلای بەرپۆۋەبەرەنەۋە وانىيە، تورپەى دەتوانىت لە ھەمور كايەكانى كاردا بەزمت بۇ بنىتەۋە، تەنانەت لەھەمور ئاست و پلەكانى كاريشدا. با پروانىنە دوو كەيسى تر:

جىرى، كرىكارى بىناسازى بوو، ھاتبوو بۇ چارەسەر چونكە دەترسا لەۋەى تورپەبوونەكەى بىتتە ھۆى لەدەستدانى كارەكەى. ھەرچەندە ئەم كەسە لە پرووى جەستەيىۋە زالبوو بەسەر كارەكەيدا، بەلام بالاي كورت بوو. زۆرجار ھاۋپىشەكانى سەريان دەخستە سەر و گالتەيان پىدەكرد، لە بەرامبەر ئەم گالتەنەدا جىرى تورپە دەبوو. ئەمەش بوۋە ھۆى ئەۋەى زياتر گالتەى پىبەكەن. جارىكيان جىرى ھىندە تورپە بوو ھەرەشەى پەلاماردانى كرد لە ھاۋپىشەكەى. لەلايەن بەرپۆۋەبردنەۋە لەكار ۋەستىنرا و پىي و ترا ئەگەر جارىكى تر زالبونى بەسەر تورپەييدا لەدەست بدات لە كاردا، دەردەكرىت.

خۆشەختانە جىرى بىردۆزى REBT ى بەكارھىنا بۇ كەمكردنەۋەى تورپەيىكەى و دواتر توانى بە باشتەر ۋەلامى گالتەكانى خەلكى بداتەۋە. نمونەيەكى تر:

ھاۋەرد خاۋەنى كۆمپانىيەكى ژمىريارى بچوك بوو. كۆمپانىيەكى پىكھاتبوو لە خۆى و يارىدەدەرە كارگىريەكەى. ئەم كەسە توشى خەمۆكى بوۋبوو لەبەر ئەۋەى داھاتى كارەكەى زۆر باش نەبوو، بەتايبەتەش بەھۆى سالى پار پىنچ ژمىريار وازيان لە كارەكە ھىناۋو. كارە گرنگەكان جىبەجى نەدەكران و دەبوو بەردەوام خەرىكى

سەرپەرشتىياريك. يان بۇ ھەۋلەدان بۇ زىيانگە ياندان يان پەتكرىدە ھەي پەپرە ۋە كىرىنى پىچكەي دروست يان بە ۋەلانى كارە گىرگەكان، يان تەنات ھەۋلەدان بۇ لەناۋىردىنى پىشە ۋە كارى كەسىكى تر.

بەراي تۇ بىر كىرىدە ۋە ھەي شىتەنە دەربارەي نايەكسانىيەك، يان پىلانگىران بۇ تۆلە كىرىدە ۋە زىيانگە ياندان چۇن دەبنە ھەي يەكلا كىرىدە ھەي كىشەكانت؟ يان چۇن دەبنە ھەي بەجىگە ياندان كىرىكى ئاست بەرز؟ دەزانى چۇن؟ زۇر خراپ! تۆرە بوونت بە تىپەربوونى كات ۋادەكات بە كەسىكى تۆرە بناسرىيت لەلاي چۈرەدە ۋە رەكەت. بېروانە كەيسەكەي جەين:

ئەم كەسە ھات بۇ چارەسەر ۋە رىگرتن چۈنكە نەيدەتۋانى ۋاز لە بىر كىرىدە ھەي قول بىنىت لە ھەي بۇچى پەي بەرز نەكراۋەتە ۋە لە پىشەكەيدا. پىنج سالا لە ۋە كۇمپانىيە كار دەكات ۋە چاۋەپىي ئە ھەي دەكرى بەرز بىرىتە ۋە بۇ پەي بەپىۋە بىردىن. ئەم پەي بەرز كىرىدە ۋە ھەي پىۋى نەدا ۋە ئەمىش ھەستى بە تۆرە بوون دەكرى ۋە ھەستى بىرىندار بووبو. تا زىاتىر بىرى لى بىكرىدە ۋە، زىاتىر تۆرە دەبوو. ئەم كەسە تۋانىپوۋى تۆرە بوونەكەي بشارىتە ۋە لە خاۋەنكارەكەي بەلام ئاستى كارەكەي دابەزىبوو، ئەداي كارى بەرە ۋە خراپى دەپۇشت ۋە نەيدەتۋانى كار لەسەر پىرۇژەكان بىكات. پاش مانگىك لەم دۇخە، خاۋەنكارەكە ئەم كەسەي بانگىر دەبوو ئۇفىسەكەي ۋە باسى دوۋىلى خۇي بۇ جەين كىرىدە ۋە لەسەر خراپىۋونى ئەداي كارى، ھەروە ۋە تىۋى بەرزە كىرىدە ھەي پەي جەين پەيوەندى ھەيە بە كەمى بۈجە ۋە ۋەك لە ھەي پەيوەندى ھەيىت بە شىۋازى كار كىرىدە جەينە ۋە. خاۋەنكارەكە

جەينى دۇنيا كىرىپتۇر پىلە بەرزىكردنەۋەى داھاتوو بۇ ئەم دەيىت، بەلام ئەگەر شىۋازى كارىكردنى باش نەكاتەۋە ۋەكو جاران ۋ ئەداى كارى بەرز نەكاتەۋە، كەسىكى تر پىلەى بەرز دەكرىتەۋە.

جەين ھىندەى وزەى ناخى بەكارھىناپوو لە كەلەكەكردنى تورپەبوونىدا بەرامبەر خاۋەنكارەكەى، نەيتۋانىپوو بىر بىكاتەۋە لە ھۆكارى ترى ئەۋەى بۇچى پىلەى بەرزىكراۋەتەۋە. بەھۋى ئەمەشەۋە ئەداى كارى دابەزىپوو ۋە ھەلى پىلەبەرزىكردنەۋەى دابەزىپوو. بگرە خەرىپوو ئەۋ ھەلە بە تەۋاۋەتى لەناۋ ببات.

يىگومان ئەگەرى ھەيە تۆش لە دۇخىكى ھاۋشىۋەدا خۆت بىيىتەۋە لە كارەكەتدا، بەلام كاردانەۋەى تورپەى يان راكردن لە كارەكان، ۋادەكات خەلكانى چۈرەدەورت ۋابزانن تۆ ناتۋانىت لە فشاردا كار بىكەيت ۋ ئەمەش زىاتر تورپەت دەكات. باشتىن جىگرەۋە برىتتە لە كەمكردنەۋەى تورپەيىت ۋ ھەۋلدانت بەۋپەرى تۋاناتەۋە بۇ كىردنى باشتىن كار. ئەگەر ئەمە كارى نەكرد، چارت ئەۋەيە ۋاز لە كارەكەت بىيىت ۋ بەدۋى كارىكى باشتىدا بگەرىت!

خراپىتركىردنى دۇخە خراپ ۋ سەختەكان

سەربارى ئەۋەى پىشتىر باسما كىرد، ئەى باشە تورپەى ھەر ھىچ سودىكى نىيە؟ ئايا تورپەبوون لە ھەندىك دۇخدا ۋاناكات بىتۋانىت پۈۋبەپروۋى سەختىەكان بىيىتەۋە؟ ئايا ۋاناكات ھەست بە بەھىزى ۋ زالبوون بەسەر دۇخەكەدا بىكەيت؟ ئايا دەرپرېنى تورپەى پىۋىست نىيە بۇ پىداگرېى خۆت ۋ گەياندنى پەيام ۋ ئامانجەكەت؟ ئەمانە كۆمەلىك

پرسىياري گونجاو و باشن. لېكۆلېنەوھى دەروونزانى ئەوھى
دەرنەخستوۋە ئايا تورەيى دەبىتتە ھۆى زىادبوون يان كەمبۇنەوھى
كاريگەرئىتت لە مامەلەكردن لەگەل دۆخە سەختەكاندا. لە راستىدا
ھەندىك لېكۆلەر بەم نەبوونى لېكۆلېنەوھىە بىزار بوون. بەلام دەبىت
بووترىت ھەندىك كەس، تەنانت چارەسەركارانى دەروونى و نوسەرى
بەناوبانگىش دەلېن دەبىت تورە بىت بۆ ئەوھى پووبەپووى ھەندىك
ھەلومەرج و دۆخى سەخت و نايەكسانى بېيتەوھ.

پروانگەيەكى كەمىك جياواز نزيكەى دوو ھەزار سال لەمەوبەر
دەركەوت لەناو فەيلەسوفە ئاسياىى و يۆنانى و پۇمانىەكاندا. لە يەكك
لە نوسراوھ ھەرە كۆنەكاندا لەسەر تورەيى، فەيلەسوفى ستۆيسىزم
(سېنىكا)، دەلېت تورەيى ناشرىنترىن و شىتتەنەترىن عاتىفەيە.
فەيلەسوفى قوتابخانەى ستۆيسىزم بېنىيان تورەيى لەتوانايداىە
بەرچاوى خەلكى رەش بكات و نەتوانن بە لوژىكانە بىر بكەنەوھ.

لەنيو ژمارەيەكى زۆر خوازيارى چارەسەرى كىشەكانى تورەبووندا،
زۆرىنەى زۆريان كەسانى ژىر و زىرەكن و كارامەيى باشيان ھەيە لە
يەكلاكرنەوھى ملەلانى و كىشەكاندا، بەلام كاتىك تورە نىن. ئەم
كەسانە كاتىك تورە دەبن و پاشان ھىور دەبنەوھ، دەبىنن چەندان پىگەى
باشتر ھەبووھ مامەلەيان پىوھ بگردايە لەگەل دۆخەكەدا.

ھەولبەدە بىر لە كۆتا تورەبوونت بكەيتەوھ. بىرىكەوھ لەو شتەى
جەختت كىردۆتەوھ سەر و چۆن رەفتارت كىردوھ. ئايا توانىوتە بە
شىوھەيەكى لوژىكى بەرەو كىشەكە پىوئىت؟ ئايا توانىت پىروانىتە ھەموو
بىزاردەكان؟ ئايا باشترىن بىزاردەت ھەلبىزارد؟ ئايا پەشىمانى لە شتەك

كردبىتت يان وتبىتت؟ ئەگەر وەكو زۆرىنەي خەلكى بيت، دەبىنىت لە كاتى تورەيىدا دەگمەن دەتوانىت بىر بگەيتەو و باشتىن بىزاردە ھەلبىزىت.

ھەرۈھە بىروانە پەفتارى كەسەكان كاتىك تورە دەبن. بىروانە خىزم و ھاۋىي و ھاۋىيىشەكانت. يان تەنھا بىروانە تەلەقىزۇن، بەرنامە و ھەۋالەكان پىن لە نمونە. لە بەرنامە پىوۋبەپوۋە گەرمەكاندا، كاتىك مىوانەكان تورە دەبن ئايا بە ئىرى و كارىگەرانە قسە دەكەن؟ ئايا تورەبوۋنەكەيان يارمەتىدەر دەبىت لە گەياندىنى پەيامەكانيان بە شىۋەيەكى كارىگەر؟

لىرەدا لەۋانەيە بىرسىت ئەي باشە ئەو دۇخانەي كەسانىك لە جەنگدان يان بەرامبەر دۇخىكى نايەكسانى و توندوتىژى دەۋەستەنەو، تورەيى باش نىيە؟ يان ئەو دۇخانەي داۋاكارىي چاكسازىي گەۋرەي تىدا دەكرىت؟ ئايا تورەبوۋن لەم دۇخانەدا گونجاۋ و كارىگەر نىيە؟

ھەرچەندە ئەگەرى ھەيە تورەيى يارمەتىدەرى ھەندىك دۇخى تايىبەتى بىت، بەلام بە دەگمەن دەبىتە ھۆي گۇرەنكارى. سەركردە و پىشەۋاكانى وەكو مارتىن لوتەر كىنگ جۈنەر و مەھاتما گاندى و كەسانى ترزۇر پىداگر و بەجۇش بوۋن لەسەر پىرس و ويستەكانيان. بەلام لە ھەمان كاتدا زۇر خۇپەرۈدەدەكراۋ و ھىۋر بوۋن. ئەم كەسانە قسەكانيان كارىگەر بوۋ چۈنكە بە گشتىي پىشتيان بەستبوۋ بە لۇژىك، نەك تورەيى.

ھەموومان توشى دۇخى سەخت و ناخۇش دەبىنەو. ئىيان سەخت و پىر دىۋارىيە، ھەرچەندە تورەبوۋن عاتىفەيەكى سىروشتىي مۇۋقە، بەلام

دەگمەن بەسۈد دەبىت بۇ چارەسەر كىرىدىكى كېشەكان. بىرى لېككەۋە
پاشان بېرىپ بە ئايا تۈرەبۈۋىن سۈدبەخشە يان زىانبەخش.

تۈرەيى دەبىتە ھۆى تۈندۈتۈرۈ

ھۆكارىكى تىر بۇ خەفەكردىن ۋ كېكرىدىكى تۈرەيىت ئەۋەيە تۈرەيى بە
ئاسانى دەبىتە ھۆى تۈندۈتۈرۈ. باشە تۈلە ژيانى خۇتدا تۈندۈتۈرۈت
نەدىۋە؟ يان لەسەر تەلەقىزۇن ۋ ھەۋالەكان ۋ فلىمەكان؟

بەپىي ئامارىكى نوسىنگەي لېكۋلىنەۋەي فېدېرالى، لە ھەر خەقدە
چىركەدا (كاتى نوسىنى ئەم كىتېبە) يەك تاۋانى تۈندۈتۈرۈ دەكرىت لە
ۋىلايەتە يەكگرتۈەكاندا (داتاي بەرپۈۋەبەرايەتە دادى ۋىلايەتە
يەكگرتۈەكان). پۈۋداۋى بەكارھىنانى ھىزلە نىۋ لاۋانى ئەمىرىكاڭا زۇر
بەرزە. تاۋانى كۈشتىن لە ئىستادا دوۋەم ھۆكارى مردنە لە نىۋ تەمەن
پازدە بۇ بىست ۋ چۈار سالانەكاندا، ئەمەش ۋادەكات تۈندۈتۈرۈ
كەسىي بىكەتە گىرگىرەي كېشەي تەندروسىتىي گىشتى (بەپىي داتاكانى
نوسىنگەي ئامارەكانى ۋىلايەتە يەكگرتۈەكان).

ھەرۋەھا تۈندۈتۈرۈ خىزانى، ۋا خەملىنراۋە لە ۋىلايەتە
يەكگرتۈەكاندا نىزىكەي مىۋۇن ۋ نىۋىك ژن لەلايەن ھاۋسەرەكانىيەۋە
لېيان دەدرىت سالانە. نىزىكەي سەدا ۴۰ ى ھەموو ئەۋ ژنانەي دەمرن
سالانە، كۈژراۋن بەدەستى مىردەكانىيان. ئەمە ئەۋە ناگەيەنىت ژنان
بەدەر بن لە تۈندۈتۈرۈكرىدىن. لېكۋلىنەۋەيەك دەرىخست ژنانىش ھىرش
ۋ لىدان دەكەنە سەر پىۋاۋان. بەلام ھىرشەكانى پىۋاۋان بۇ سەر ژنان
خراپىتىن ۋ دەرەنجامى مەترسىدارترى ھەيە.

توندوتىژى خىزانىش بارگرانى و دەرەنجامى زۆر خراپى ھەيە بۇ سەر مندالان. راپورتىكى حكومى دەريخست لە ئەمريكادا سالانە ۱۴۰ ھەزار مندال توشى ئازار و ليدان دەبنەوہ لە خىزانەكانياندا. بەلای كەمەوہ سالانە دوو ھەزار مندال، كە دەكاتە زياتر لە پىنج مندال لە پوژىكدا، دەمرن لەسەر دەستى دايكوباوك و بەخيوكارەكانيان (دەستەى راپوژكارىي ئەمريكا لەسەر توندوتىژى و پشتگوڤخستنى مندال).

لەكاتىكدا تورەيى بە شيوہەيەكى خودكارانە نابىتە ھۆى توندوتىژى، بەلام زۆر جار دەرەنجامى تورەيى توندوتىژى. يەكك لە ليكۆلەرەكانى ئەم بوارە دەلىت " تورەيى دەكرىت ليكچواندنى بۇ بكرىت بە نەخشەى تەلارسازان. بەردەستبوونى ئەم نەخشانە نابىتە ھۆى ئەوہى لەخوۋە بيناكان دروست بن، بەلام بە دۇنيايەوہ وادەكات بيناسازىيەكە ئاسانتر بىت. " دەتوانىن ئاسانكارىي توندوتىژى بەھۆى تورەيەوہ لەم دوو كەيسەى خوارەوہدا ببينىن:

ريچ مىردىكى تەمەن ۳۷ سالان بوو كە دەستى كرد بە چارەسەرى دەروونى، پاش ئەوہى دەستبەسەر كرا لەسەر ھىرش و ليدان. ژنەكەى ئەم كەسە دەمىك بوو سكالائى دەكرد لەدەست رەفتارە توندوتىژىەكانى لەكاتى شوڤىرىكردندا. ژنى ريچ پىداگرى كرد لەوہى ريچ چارەسەرى دەروونى وەربگرىت پاش ئەوہى شوڤىرىكى تر ھاتە بەردەم مىردەكەى لەپر و خەرىبوو خۆى پىدا بكىشىت، ريچيش تا ترافىكى دواتر دواى كەوت و بۆى دابەزى و جنىويان بەيەكدى دا و مشتەكۆلەيەكى كىشا بە دەمووچاوى شوڤىرەكەى تردا. دواى ئەوہ پولىس دواى كەوت چونكە شايتەتخالىك ژمارەى ئوتۇمبىلەكەيانى دابوو بە پولىس، كاتىك ريچ ھات

بۇ چارەسەرى دەروونى، وتى بەلای كەمەۋە مانگى جارىك دەمەقالە و
جنىو دەدات بە شۇفىرى تر. ئەمەش چەندىن جار بۆتە ھۆى شەر، ئەمە
يەكەمجارى بوو دەستبەسەر بىكرىت.

شىرلى تەمەنى بەرەو چل سالى دەرویشت كە ھات بۇ چارەسەرى
دەروونى، چونكە بەردەوام دەيىقىژاند بەسەر سى مندالە بچوكەكەيدا.
دەيوت مندالەكانى بەردەوام كىشە دەنىنەۋە و مىردەكەشى زۆر كەم
يارمەتیدەرى بوو و ئەمىش ھەرگىز تەنانەت خولەكىكى نەبوو بۇ
خۆى. ھەلچونەكانى بەرەو خراپتر بوون دەچوو ۋاى لىھات شتى
ناۋمالەكەى دەشكانت. دەترسا لەۋەى جارىك ئازارى مندالەكانى بدات و
كۆتۈرۈل لەدەست بدات و بېيىتە ھۆى ئازاردانى جەستەيى مندالەكانى.

ۋەكو شىرلى و پىچ، ژمارەيەك خەلك دەھاتن بۇ چارەسەرى دەروونى
چونكە زۆرجار تورەبوونەكانىان دەبوو ھۆى رەفتارى توندوتىژى.
زىانەكانى توندوتىژى بەھۆى تورەيىيەۋە بىرىتىن لە لەدەستدانى
پەيوەندىەكان و كار و ئازارى جەستەيى و زىانى مادى و سكاللای
ياسايى و بەندکردن و پاش ئەۋە ھەستکردن بە تاۋان و شەرمەزارى.

ئىستا بىرەكەۋە لەۋەى بەھۆى تورەيىيەۋە توندوتىژىت نواندىيىت. بىر
لەو كاتانە بکەۋە كە زىانى مادىت داۋە و ھاۋار و قىژەت كىردوۋە و پالت
بە خەلكەرە ناۋە و يان زلە و مشتەكۆلەت لىداۋن. ئەمانەت كىردوۋە؟ بىر
بکەۋە نایا زوو زوو ھەلچونت ھەيە و دەرى دەپرىت؟ كەۋاتە ئاگادارى
خوت بە!

بىدەكەۋە تۆرەبوونى بە رام كافى
بەدەستى ناگەت

ۋە

تورەيى لەوانەيە بېيىتە ھۆى نەخۇشيەكانى دل

لەوانەيە بېيىت "من تەندروستيم زۆر باشە و ئەم بەشەم پيويست نيه بيخوينمەوه". نا، زۆر دلنيا مەبە لەخۇت! ليكۆلينەويەكى ۳۰ سالە دەريخست تورەبوونى بەردەوام و توشبوون بە نەخۇشيەكانى دل زۇرجار پەيوەندييان بەيەكەوه ھەيە. نەخۇشى دل لە ئىستادا ھۆكارى سەرەكىى مردنە لە ئەمريكا دا. لەوانەيە تورەيىكەت ھىشتا نەبووبىتە ھۆى دروستبوونى نەخۇشىى مەترسيدار، بەلام كاريگەريە زيان بەخشەكانى دەستيان كردووه بە كار.

بۇ تيگەشتن لەوھى چۆن تورەيى زيان دەگەيەنيىت بە جەستەت، سەرەتا دەبيىت پروانينە ئەوھى تورەيى چۆن كار دەكات. زۆر ليكۆلەر دەرواننە تورەيى وەكو سيستەميكى عاتيفى كە ئامادەكارى دەكات و وزە دەداتە جەستەمان بۇ جەنگان لە دژى ھەرەشەيەك، ھەرودھا يارمەتيدەرمانە لە جولاندن و بەكارھيئانى سەرچاوەكانى چواردەورمان بۇ مامەلەكەردن لەگەل ملەلانيكاندا. لە سەرەتاي ئەم سەدەيەدا، ئەم جۆرە لە پەرچەكردارى دۆخى كۆپەر ليكۆلينەويە لەسەرکرا لەلايەن دەروونزان (والتەر كانەن) كە چەمكەكانى "جەنگان يان ھەلاتن" ى دانا. بەشى ھەلاتن لە پەرچەكردارەكەمان پەيوەندى ھەيە بە دوودلى و پاكردن لە دۆخە مەترسيدارەكان. بەشى جەنگان لە پەرچەكردارەكەمان پەيوەندى ھەيە بە تورەيى و بەرگري لەخۆكردن لە دژى ھەرەشەكان.

چى پروودەدات لە جەستەدا پاش ئەوھى پەرچەكردارى دۆخى كۆپەر دەكەويىتە كار بەھۆى تورەيىيەوھ؟ گۆرانكارى جەستەيى پروودەدات وەكو زيادبوونى گرژبوونى ماسولكە و بەرزبوونەويە ليئدانى دل و ھەناسەدان

و سووتاندنى وزە، بۇ يارمەتيدانى جەستەت بۇ كار. ھەرودھا ھۆپمۇنى
ئەدرىنالىن دەرژىتە خويىنەو و خويىنت بەرەو ماسولكە گەرەكانى
جەستەت دەرۋات. شتىكى سەيرنىيە ئەوانەى تورە دەبن دەلىن ھەز
دەكەين بكيىشىن بەو شتەى تورەى كردووين. چونكە جەستەيان ئامادىيە
بۇ جولان و ھىرش كردن.

كەواتە تورەى دەتوانىت يارمەتيدەرت بىت لە پووبەپووبونەو
دۇخىكى ھەرەشە ئامىز بۇ ژيان يان دۇخىكى كتوپرى مەترسىدار. بەلام
شتىكى لۇژىكى نىيە بە ھەمان تورەى پەرچەكردارت ھەبىت بۇ دۇخە
ناخۇشەكانى ژيانى پۇژانە. تۇ ئەگەر بەردەوام ئەم سىستەمى
ھىرشبردنە چالاک بكەيت، كاريگەرى و زيانىكى گەرە دەدات لە
جەستەت.

پۇبەرت ساپۇلسكى، پروفىسۇرى بايۇلۇژى و زانستى ھەستە دەمار
لە زانكۇى ستانفۇرد، باسى دەكات چۇن ئىمە كاتىك بەردەوام ئەو
گۇپرانكارىيە جەستەيىانە دروست دەكەين بەھۇى تورەيىيەو، دەتوانىت
زيان بدات لە سىستەمى خويىنە دەمارىمان. زيادبوونى لەپرى پەستانى
خويىن كە بەھۇى تورەبوونەو دروست دەبىت فشارى جولەى خويىنى
دەمارەكانمان زياد دەكات. ئەم تەوژمى خويىنە وردە وردە دەبىتە ھۇى
داخورانى ناوپۇشە لوسەكەى دەمارەكانمان، ئەمەش دەبىتە ھۇى
پووشاندن و گرنج گرنج بوونيان. كاتىك ئەم چىنە لوسەى ناوپۇشى
دەمارەكان زيانى بەردەكەويىت، ترشە چەوريەكان و گلوكۇز و مادەى
ترى ناو خويىن دەنوسىن بە بەشە برىنداربووەكانى ناوپۇشى
دەمارەكانمانەو. ئەم كەلەكەبوونە بە تىپەپوونى كات دەبنە ھۇى

گىرانى خوينبەرەكان وئەمەش دەبىتتە ھۆى كەمبونەۋەى فشارى گشتىيى خوين. ئەم دۇخە پىيى دەوترىت (atherosclerosis) پەقبوونى خوينبەرەكان. ئەگەر ئەم كەلەكەبوونە لەو خوينبەرەكانەدا پروبىدات كە بەرەو دل دەچن، ئەگەرى ھەيە خۆت بەربزىر بىكەيت بۇ توشبوون بە نەخۆشى دەمارەكانى دل، كەمبونەۋەى خوين بۇ ماسولكەكانى دل، ۋە چەندان نەخۆشىيى ترى مەترسىدارى دل.

لە سەرەتاي ۱۹۶۰ ەكانەۋە، چەند لىكۆلىنەۋەيەكى گىرنگ كرا كە پەيوەندى نىۋان تورەيى ۋ نەخۆشىيى دلى پيشاندا. لىكدانەۋە ۋ خستەنەرووى ئەم لىكۆلىنەۋانە بەتەۋاۋەتى جىيى نابىتەۋە لە سنورى پەپەكانى ئەم كتيبەدا. بە گشتى زۆرىنەى لىكۆلىنەۋەكان دەبنە دوو پۆلىن، پۆلىنى يەكەم ناسراۋە بە لىكۆلىنەۋەى لىكدانەۋەى يەكتىر، چەندان كەس كە نەخۆشىيە جياۋازەكانى دلىان ھەيە داۋايان لىدەكرىت باسى رىژەى تورەبوونىان بىكەن لەگەل رىژەى توندىتى تورەبوونىان. ۋەلامى ئەم نەخۆشانە پاشان بەراۋرد دەكرىت بە كۆمەلانى ھاۋشىۋە كە خۇبەخشى تاقىكردنەۋەن ۋ ھىچ نەخۆشىيەكى دلىان نىە. لە زۆرىنەى زۆرى ئەم جۆرە لىكۆلىنەۋانەدا، ئەو كەسانەى نەخۆشىيە دەماريەكانى دلىان ھەيە دەلىن رىژەى تورەبوونىان زۆر زىاترە ۋەك لەو كەسانەى ئەم نەخۆشىيەيان نىە. مەبەست لىرەدا پيشاندانى ئەۋەيە ئەو كەسانەى تورەبوونىان زىاتر ۋ توندترە ئەگەرى زۆر زىاترىان ھەيە توشى نەخۆشىەكانى دل بىن.

كۆمەلىكى ترى لىكۆلىنەۋە زىاتر باسى ھۆكار ۋ كاريگەريەكانى پەيوەندى نىۋان تورەيى ۋ نەخۆشىەكانى دلمان بۇ دەكەن. لەم

لىكۆلىنەۋەيەدا، كۆمەلىكى گەۋرە لەۋ كەسانەى سەرەتا تەندروست
 بوون پىرسىارى ئەۋەيان لىدەكرىت ئايا ئاستى تورەبوونيان چەند بوۋە
 لە ژياناندا. پاشان بۇ ماۋەيەكى درىژ بەدۋادىچوونيان بۇ دەكرىت، بۇ
 ماۋەى بىست سال يان زياتر لە ھەندىك دۇخدا، لە كۆتايىدا پىشكىنى
 نەخۇشەكانى دليان بۇ دەكرىت. نمرەى تورەيى و توندوتىژى
 يەكەمجار بەراورد دەكرىت بە تەندروستى جەستەيى كەسەكان، لە
 زۆرىنەى دۇخەكاندا ئەۋ كەسانەى تورەيى و توندوتىژيان زياتر بوۋە
 دواتر توشى رەقبوونى دەمارەكانى دل بوۋنەتەۋە.

بۇ نمونە لە يەك لىكۆلىنەۋەدا، ۲۵۵ قوتابى پىشكى
 راپىرسىيەكان پىر كىردەۋە. دۋاى بىست و پىنج سال ئەۋ قوتابيانەى
 رىژەى توندوتىژى و تورەيان چۋار بۇ پىنج نمرە بەرزىتربوۋە، توشى
 نەخۇشى دەمارەكانى دل بوۋنەتەۋە ۋەك لەۋانەى ئاستى توندوتىژى و
 تورەيان كەمتر بوۋە. لە لىكۆلىنەۋەيەكى ھاۋشىۋەدا كە لەسەر
 پارىزەران كرابوو، يەك كەس لە پىنج كەسياندا كە رىژەى توندوتىژى
 بەرز بوۋ لە تەمەنى پەنجا سالىدا مردبوو. ئەۋ پارىزەرانەشى رىژەكان
 كەمتر بوۋ تەنھا يەك لە بىست و پىنجياندا مردبوو.

باشە ئىنجا با بزىنن تۆ لە كەيەۋە زۆر تورەيت؟ ئايا تۆش خۆت
 بەربژىر كىردوۋە بۇ توشبوون بە پەستانى بەرزى خويىن يان جەلدەى دل؟
 ئەگەر بەردەۋام تورەبوونت ھەيە ئەۋا ئەگەرى زۆرە دواتر لە ژياناندا
 توشى نەخۇشى مەترسىدار بىتەۋە. جارى داھاتوو كە ھەستت بە
 تورەيى كىرد، ھەۋلىدە ھەست بە گۆرانكارىيە جەستەيەكانت بىكەيت.
 لەيادت بىت ئەۋ كاردانەۋە جەستەيەكان كە پوۋدەدەن لەگەل

تورەبوونەكەتدا دەتوانن توشى زىانى جەستەيى و نەخۇشى و تەنانەت مردنى پېشۋەختەشت بىكەنەۋە.

تورەبوون و شېرزەبوونى كەسىيى

زۆرىنەي زىانەكانى تورەيى زۆر بەرچاۋ و ديارن. زىانەكانى تر ئەگەرى ھەيە كەمتر ديار بن. ئەمە شېرزەيىيە كەسى و عاتىفيەكانىش دەگرىتەۋە، ۋەكو خەمۆكى و ھەستىكرىن بە تاۋان و شەرمەزارى و ھەستىكرىن بە لەدەستىكانى كۆنترۇل و لەدەستىكانى ئاسودەيى لە مامەلەكرىن لەگەل خەلكانى ترىدا. ئايا تۆ ھەستى لەم جورەت ھەيە ھاۋشانى تورەبوون و كەم بەرگەگرىتنت بۆ تورە نەبوون؟

ۋەكو باسماں كرىد، تورەبوونى بەردەوام و توند زۆرجار دەيىتە ھۆي ئەۋەي كارەكەت يان پەيوەندىيە گرنگەكانى ژيانىت لەدەست بەدەيت. كاتىك تورەبوونەكانت دەبنە ھۆي ئەم لەدەستىكانانە، بە ئاسانى توشى خەمۆكى دەيىتەۋە. تورەبوون و خەمۆكى زۆرجار پىكەۋە كارىگەرەيت دەكەنە سەر. كەۋاتە ئەگەرى ھەيە لۆمەي خەلكان و شتانى چۈرەدەورت بىكەيت لەسەر ئەۋەي توشى تورەبوونىيان كرىدوويت. لەۋانەشە ئەمانە وات لىبىكەن لۆمەي خۆت بىكەيت و خۆت توشى خەمۆكى بىكەيت. ۋەكو ئەم كەيسەي خۋارەۋە:

ستەيسى بەرەۋ چل سالىي دەپۇيشت و سى مندالى بچوكى ھەبوو. كاتىك ھات بۆ چارەسەرى دەروونى وتى ھەست بە خەمبارى و تەنبايى دەكەت و سكالاي ئەۋەي دەكرىد ھىچ پىشتىۋانىيەك ناكرىت لەلايەن چۈرەدەۋرەكەيەۋە. دانى بەۋەشدا نا كە ئاسودە نيە ژنى مالىۋەيە. لە

پاستیدا زور تورپه بوو له سهر شهوهی نهیده توانی کار بو هندیك له خه ونه کانی بکات. میرده کهی بو ماوهی دریژ له کار ده بوو له وهش ده چوو تاقه تی نه بیئت کاتی له گهل به سهر ببات. دایکوباوکی سته یسی که له نزیکیه وه ده ژیان، حه زیان ده کرد کات له گهل کچه کهی تری و خیزانه کهیدا به سهر ببهن. سهرباری شه مانهش سته یسی هاوپی نزیکی کهم بوو.

شه که یسهی سته یسی سهرنجراکیش بوو چونکه کیشه سهره کیه کهی زیاتر په یوهندی هه بوو به تورپه ییه وه وهک له خه مۆکی. هه لویسته خه مۆکئامیز و توندوتیژه کهی وایکرد بوو چوارده وره کهی تاقه تی شه میان نه بیئت. زورجار لومه ی کهسانی تری ده کرد له سهر کیشه و ناخوشیه کانی، لومه ی میرده کهی و منداله کانی و خیزانه کهی ده کرد. پاشان ههستیکی توندی تورپه بوونی بو ده هات. سته یسی به پاستی حه زی ده کرد نزیک بیئت له کهسانی تره وه، به لام تورپه بوونی سته یسی ده بووه هوی دورخستنه وهی شه که سانه.

جاری تر هه بووه سته یسی لومه ی خوی کردووه له سهر ته نیا بوونه کهی و وینای ژیانیکی کردووه به بی هاوپییه تی و خه ونه به دی نه هاتوو کانی. پاشان ههستی به خه مباری و خه مۆکی ده کرد. سته یسی وهکو شه و ابو له ههستی تورپه یی و خه مۆکیه دا جولانه بکات له خه مۆکیه وه بو تورپه یی و به پیچه وانه وه. به داخه وه هیچ کام له ههسته ناخوشانه یارمه تیده ری نه بوو له دروستکردنی شه ژیان ه نارام و میهره بانه ی سته یسی خوازیاری بوو. تورپه بوونه کهی بووه هوی

لە دەستدانى ھەستى سۆزدارانى مېردەكەي بەرامبەرى و ئەمەش بوو ھۆى زياتر ھەستى تەنيايى و خەمۆكى.

ئەگەر تۆ ھەست بە خەمۆكى دەكەيت بە ھۆى تورە بوونتەو، شكاندى ئاسانە ئەويش بە پشتگوى خستنى تورە بوونەكەت و جەختکردنەو سەر گۆرانكارى لەو شتانەدا كە سووديان نىە لە ژيانندا.

ھەر وەكو خەمۆكى، ھەستکردن بە تاوان و شەرمەزارىش ئەگەرى زۆرە ھاوشانى تورە بوونەكانت دروست بېن. ئەمەش لەوانەيە وابكات ھەست بە شەرمەزاريەكى زۆر بكەيت دەربارەي ئەو شتانەي وتوتن يان كردوتن لەكاتى تورە بوونتدا و ئەمەش وادەكات خۆت سەركۆنە بكەيت و خۆت بە دوور بگريت لەو خەلكانەي تورەت دەكەن. وەكو ئەم كەيسەي خوارەو:

بۆب مېژوويەكى دريژى ھەبوو لەگەل ھەلچون و تورە بووندا. لە سوپەرماركتيىك شەرى كرد لەگەل بەرپۆەبەرى شوينەكە بە ھۆى نرخى شتەكانەو. بە ھۆى ئەو ھەي بەرپۆەبەرەكە زۆر گەنجتر بوو لە بۆب، بۆب وای دەزانى دەبوو پىزى زياتر پيشان بدات. كە ئەمەش پووى نەدا، بۆب خۆى تورە كرد و دواى ئەو ھەي جنيو و ھەرەشەي كرد لە بەرپۆەبەرەكە، تەلەفون كرا بۆ پۆليس، بۆب ھيئەدى تر تورە بوو، بە ناچارى قۇل بەستكرا و بە كەلەپچەو برا. ھەرچەندە دواتر سكالاکان پاكىشترانەو، بۆب بەردەوام بوو لە نەچوون بۆ ئەو شوينە و خۆلادان لە ھەر كەسيك كە ئاگادارى ئەو پووداوە بوو، چونكە ھەستى بە شەرمەزاري دەكرد.

ھەرچەندە ئەم كەيسەي بۆب زۆر توندە، ھەستکردن بە تاوان و شەرمەزاري لەسەر خۆ تورە كردن بە ئاسانى دەبيتە دووركەوتنەوت لە

خەلكى. ئەمەش بەردەوام دەپت لە داچپراندىنى پەيوەندىيە كەسىيەكانت و سنوردار كىردنى گەشە كىردنت.

هەر وەھا تورە بوون وادەكات كۆنترۆل لە دەست بەدەيت. كاتىك لىدانى دلت بەرز دەپتەو دەموچاوت سور دەپتەو و بىر كىردنەوەكانت خىرا دەبن و پەستانى خويىنت دەفرىت! ھۆرمۆنى ئەدپىنالىن بە جەستەدا بىا و دەپتەو و بە دەگمەن دەتوانىت لەم دۆخەدا لۆژىكىانە بىر بگەيتەو. تورە بوونەكەت وادەكات نەتوانىت خۆت كۆنترۆل بگەيت. ھەستى تورە بوونەكەت زۆر ناپەھەتە و ئەمەش زەنگىكە بۆ ئەوئەى تۆبە شىوہىيەكى كاريگەر و گونجاو لەگەل چواردەورەكەتەدا مامەلە ناكەيت.

مايك تەمەنى بىست و نۆ سال بوو كاتىك بەھۆى تورە بوونەكەيەو بەدووى چارەسەرى دەروونىدا گەپرا. ئەم كەسە بەخۆى دەوت "ئالودەى تورە بوون" بوو و باسى دەكرد كە چەندىن جار كۆنترۆلى لە دەست داو و توندوتىزانە پەفتارى كىردوو. لە پاش دواناوەندىيەو، چەندان پەيوەندى گىرنگى لە دەست داو و جارىكيشيان بەھۆى ھىرشى جەستەيەو دەستبەسەر كراو و بەھۆى ھەلچونەكانىيەو لە چەندان كار دەركراو. لەو كاتەدا كە ئەم كەسە ھات بۆ چارەسەرى دەروونى REBT، سى سال بوو ھاوسەرگىرى كىردبوو. ژنەكەشى بەم دواييانە كوپىكى بووبوو. ئەم لەدايكبوونە ھانى مايكى دا بوو بەدووى چارەسەردا بگەپىت. دەيوست باشتىر كۆنترۆلى عاتىفەكانى بكات، وتى "نامەوئەندالەكەم بە تورەيى بمىينىت".

ئايان تۆش وەكو ئەم كەسە نىگەرانى ئەوئەى زۆر لادەيت لە كاتى تورەيىتەدا؟ دەترسىت لەوئەى كۆنترۆل لە دەست بەدەيت و پەفتارى

زيانبەخشت ھەيىت؟ ھەستكردن بە لەدەستدانى كۆنترۇل ئامازەيە بۆ
ئەوھى پيويستە چارەسەر وەربگريت.

تورەيى دەشتوانىت وابتات ئاسودەيى لەدەست بەدەيت لە
مامەلەكردن لەگەل خەلكانى تردا. ئەگەر تورەبوونەكانت بە زۆرى دەبيىتە
دەرەنجامى خراب، ھەر زوو دەست دەكەيت بە ليكدانەوھى بۆچوون و
ھوكمەكانت. ئەگەرى ھەيە بوەستيت لە سوربوون و پيىداگريى چونكە
دەترسيت تورە بيت. ئەگەرى ھەيە توشى سەر ليىتىكچون ببىت لەوھى
نەزانيت چۆن پەرچەكردارت ھەيىت بۆ دۆخە سەخت و ناخوشەكانى
ژيانى پۇژانەت. فيربوونى چۆنيەتى بەرپوۋەبردنى عاتيفەكانت لەكاتە
سەخت و دژوارەكاندا بەدلىيايىيەوھ يارمەتيدەريكى چاكت دەبيىت.

وازيىنان لە تورەيى بەواتاي ئەوھ نايەت واز بيىت لە خەون و
حەزەكانت. بەلكو زۆر بە پيچەوانەوھ! بە كەمكردنەوھى تورەيىت دەست
دەكەيت بەوھى بە ئاسودەيى و پيىداگريەوھ مامەلە لەگەل خەلكيدا
بكەيت، ئەمەش دەبيىتە ھۆى زيادبوونى دەرەتەكانت بۆ بەدەستەيىنانى
ئەوھى حەزى پيىدەكەيت لە ژيانندا.

لەكاتىكدا زۆرينەي زيانەكانى تورەيى زۆر بەرچاۋە و خەلكى بە
ئاسانى دەيىبنن، بەلام ھەندىك زيانى تر ھەن تايبەتىن و وادەكەن
توشى شەرمەزاريى و لەدەستدانى كۆنترۇل و سەر ليىتىكچوون و
نەبوونى ئاسودەيى ببىتەوھ. ھەرۋەھا لەوانەيە خۆت توشى خەمۇكى و
ھەستكردن بە تاوان ببىتەوھ بەھۆى تورەبوونەكەتەوھ ئەمەش چونكە
زيانى راستەقىنەوھ دروستبووھ لە سەرت. پروانە تەنھا يەك تورەبوون
بووھ ھۆى ئەم ھەموو عاتيفە زيان بەخشە.

ئايا دەنالىنيت بەدەست زىانەكانى تورەيىيەو؟

ئايا ئاشنايىت ھەيە لەگەل ھىچ كام لە بابەت و بەسەرھاتانەى ناو ئەم بەشە؟ ئايا تورەبوون يارمەتيدەرتە لە بەدەستھيئانى ئەوھى دەتەويت لە ژيانندا؟ ئايا زىانەكانى تورەيى ھاوشانى خوشيەكانىيەتى؟ ئەگەر تا ئىستا توشى ھىچ كام لەو زىانانەى باسماں كرد نەبوويت، ئەو بزانە تورەيى ھەمىشە نابيئە ھۆى زىيانكى پاستەوخۆ و دەستبەجى و بينراو. زۆر جار چەندىن سالى پىدەچىت تا دەرەنجامە ناخۆش و سەختەكانى تورەبوون ببىنيت. ئەگەر لە ئىستادا دەنالىنيت بەدەست زىانەكانى تورەيىيەو، ئايا بەپراى تو كاتى ئەو نەھاتووە چارەسەريكى ئەم كىشەيە بدۆزىتەو؟

گۆرانكارى زۆر جار ناخۆش و دژوارە. ئەو كارامەيى و تەكنىكانەى لەم كىتەبەدا خراونەتە پوو بۆ ئەو نە چارەسەريكى خىرا و ھەرزان دابىن بكن بۆ كىشەكانت. بەلكو پىيوستيان بە مېشكىكى كراو و دووبارەكردنەوھى زۆر و ھەولى بەردەوام ھەيە لە جەنگان لە دژى تورەبوونەكانت. پاش ئەمانە ئىنجا كارەكە ئاسان دەبيت بۆت. بىر ياردانى ئەوھى كە ژيانىك بژىت كەمتر تورەبوونى تىدابیيت يەكيكە لە ھەرە گرنگترىن بىر يارەكانى ژيانت. ئامادەيت؟

دوۋەم

ناپاستىيەكان دەربارەى مامەلەكردن

لەگەل تورەبوونتدا

بىگومان چەندەن پىشنىياري ژىرانە و لۇژىكىت بىستوۋە بۇ مامەلەكردن لەگەل تورەيىدا. چەندەن گۇقار و پۇژنامە و بەرنامەى سەر تەلەقىزۇن و رادىو پۇژنامە چەندەن چارەسەر پىشكەش دەكەن بۇ يارمەتيدانى خەلكى لەۋەى ژيانىكى بى تورەيى و پۇق بەرپى بىكەن. بەلام بەداخەۋە، زۇرىنەى ئەۋ پىشنىيار و بىرۇكانە بەكار و بەسود نىن.

ئەگەر ئەمپۇ قسە لەگەل پىنج چارەسەركارى دەروونىدا بىكەيت لەسەر چۇنىيەتى مامەلەكردن لەگەل تورەيىدا، بە دۇنيايىيەۋە پىنج شىۋازى چارەسەرى جىاۋازت پىدەدەن. ھەندىك لە بەناۋ "شارەزايان" پىت دەللىن چارەسەرى تورەيى لە رابردوۋى خۇتدا دەبىنىتەۋە. دەللىن بۇ ئەۋەى بە شىۋەيەكى سەركەۋتوۋانە مامەلە لەگەل تورەيىيەكەتدا بىكەيت ئەۋەيە بگەپىيتەۋە رابردوۋى خۇت و ئەۋ برىن و دۇشكاۋى و نايەكسانىيەى بەرامبەرت كراۋن سارپىژيان بىكەيت و لەبىريان بىكەيت كە وايان كىردوۋە ئەمپۇكە تۇ بىيىتە كەسىكى تورە و ناسەقامگىر. ھەندىك شارەزاي تر دەللىن رابردوۋت ھىچ گىرنگ نىيە، ئەگەر تۇ كار و پىشە و پەيۋەندى و ئەۋ دۇخانە بگۇپىت كە تورەت دەكەن، ئەۋا بىگومان دەگەيتە ژيانىكى دۇخۇشتىر و تەندىروستىر و كەمتر تورە.

ئەگەرى ھەيە چەند چارەسەرىكى تر بېيىستىت كە دژىەكن لەسەر
 ئەوھى چى بىكەيت لە تورەيىيەكەت. ھەندىك شارەزا دەلین ھەرچىيەكەت
 كەردوۋە تورەيىيەكەت دەرەبەرە و چەندىك توانىت خۆت بەدوور بگرە لە
 خەلكى سەربەگۆبەنگ. ئەگەرى ھەيە پىت بووترىت لە ھەلومەرج و دۆخ
 تورەمىنەكان بېرۆيتە دەرەوۋە و نەگەپىيىتەوۋە تا ھىور دەبىتەوۋە. ھەندىكى
 تر دژى ئەم پىچكانە دەلین ھەركات تورە بوويت دەرى بېرە و لە ناختا
 ھەلى مەگرە. دەلین دەتوانىت ئەمە بەرامبەر خەلكانى خراپ و شايستە
 بىكەيت، يان بە شىۋەيەكى نەيىنى تورەيىيەكەت دەرېپرېت لەپى
 ھاواركەردن بەناو سەرىندا و كىشان بە سەرىندا و كەردنى وەرژشى
 جەستەيى.

ناراستى و بەھەلەتېگەشتەكان لەسەر تورەيى زۆرە، بۆچى؟ چونكە
 لىكۆلىنەوۋەيەكى زانستىيەنە تىرۆتەسەل نەكراوۋە لەسەر ھۆكارەكان و
 چارەسەرەكانى تورەبوون. وەكو دەروونزان ئالەن رۆتەنەرگ دەلېت
 تورەيى تا ئىستا وەكو بابەتېكى سەربەخۇ بىر لە گرنگىيەكەى
 نەكراوۋەتەوۋە لە تېگەشتن لە رەفتارى مەوقدا، بەلام بۆتە ھۆى زۇنگاۋىك
 لە پىناسەى سەرلىتېكەدەر و ھەلە تېگەشتن و بىردۆزەى بى بەھا.
 لىرەدا باسى پىنج ناراستىي ھەرە باو دەكەين لەسەر چۆنىەتى
 مامەلەكەردن لەگەل پىق و تورەيىدا. بۆ تېگەشتن لە سىروشتى راستەقىنەى
 تورەيى، بېروانە ئەم ناراستىيەنە و بە قولى بىريان لى بىكەوۋە.

ناراستىي ژمارە يەك: دەرپرینی تورەيى بە چالاكانە دەبیته

هۆی كەمبونە وهی تورەبوون

بیروکەى ئە وهی دەبیته بە چالاكانە تورەبوونەكانت دەرپریت بۇ
كەمکردنە وهی، لە بیرکردنە وهی قوتابخانەى فرۆیدە وه هاتوو. بە پینی
شیوازی هايدرولیكى عاتیفهكان (بەرزبوونە وهی عاتیفهكان) ی فرۆید (و
ویلیم ریچ) هەستى تورەيیت كەلەكە دەبیته بەتیپەربوونی كات و دەبیته
هۆی دروستبوون و كۆکردنە وهی وزەى نەرینى. ئەگەر ئەم تورەبوونە
كەلەكەبوو دەرنەپریت، وردە وردە دەبیته هۆی هەلچوونی توندپەوى و
نەخۆشى و ناسەقامگیری عاتیفی. ئەو چارەسەرکارانەى باوەریان بەم
بیردۆزەیه هەیه، هانت دەدەن تورەبوونەكانت دەرپریت بۇ كەمکردنە وه
بەتالکردنە وهی عەمبارى وزە نەرینیەكانت. ئەگەر راستەوخۆ بەو
كەسانەى بەدلت نین یان رەفتاریانت بەدل نیە بلییت لەمناو مەمین و
دووركەونە وه، ئەوا راستەوخۆ دەبیته هۆی وەستاندن كەلەكەبوونی
وزەى توندوتیژی و نەکردنى رەفتارى زیانبەخش.

ئەم ناراستیه دوو هەلەى گرنگ لەخۆ دەگریته: یەكەم، دەرپرینی
تورەيى دەبیته هۆی كەمکردنە وهی مەترسیهكانى تورەيى لەسەر
تەندروستى، دووهم، دەرپرینی پق و تورەيیت دەبیته هۆی
كەمکردنە وهی ریژەى تورەبوونت.

وەكو لە بەشى یەكدا باسماں كرد، چەندان بەلگە هەن لەسەر ئە وهی
تورەبوونی دووردیژ بە راستى دەبیته هۆی هۆكارى مەترسیی
توشبوون بە نەخۆشیهكانى دل. چەند لیكۆلینە وهیهك هەن كە پەيوەندى

نىوان تورەبوونى كېكراۋ و نەخۇشى پىشان دەدەن. بەلام ئايا بەراسىتى
ئەو كەسانەى تورەبوونەكانيان دەردەبېرن، ھەلومەرج و دۇخيان باشتە
لەوانەى تورەبوونەكانيان دەرنابېرن؟

بىگومان نەخىرا بەپىي بۇچوونى دىكتور ئارۇن سىگمەن، دەروونزان و
لىكۆلەرەى تورەىى لە زانكۆى ماريلاندا، دەربېرىنى تورەىى ھۆكارىكى
مەترسىدارى نەخۇشىەكانى دلە. دەربېرىنى تورەىى ئەگەرى ھەيە بېتە
ھۆى بزواندە ناخىيەكان كە ئەمىش دەبېتە ھۆى زيانگەياندىن بە
خويىنبەرەكان. لىكۆلىنەۋەكەى ئەم دىكتورە ئەۋە دەردەخات كە ئەگەر
چالاکانە تورەىيەكانت دەربېرىت ئەگەرى زۆر زىاترە زىان بەدەيت لە
تەندروستىت ۋەك لەۋەى تورەىيەكەت خەفە بىكەيت و دەرى نەبېرىت.
دەربېرىنى تورەىيەكەت بە شىۋەيەكى نابەرپرسانە و ھەرەمەكىانە، زۆر
مەترسىدارە!

ناراستىيەكى تر ھەيە دەلىت ئەگەر خەلكى بە كراۋەىى و ئازادانە
تورەىيەكانيان دەربېرن كەمتر توشى تورەبوون دەبنەۋە. ئايا دەربېرىنى
تورەىى دەبېتە ھۆى كەمبونەۋەى تورەىى؟ ژمارەيەك تاقىكردنەۋەى
دەروونى لەسەر ئەم لايەنە كراۋە لەماۋەى چىل سالى پابردوودا. ئەم
لىكۆلىنەۋانە گەشتوونەتە ئەۋ دەرنەجامەى دەربېرىنى تورەبوون بە
زارەكى بېت يان جەستەيى دەبېتە ھۆى تورەبوون و توندوتىزى زىاترە
نەك كەمتر.

دەربېرىنى تورەىيەكەت بە راستەوخۆىى و ناراستەوخۆىى دەبېتە
ھۆى بەھىزكردن و توندتر كردنى تورەىيەكەت. ھاۋپىشەيەكمان كە
كارى لەگەل خوازيارى تورەدا دەكرد زۆر جار ئەم سوعبەتە كۆنەى بۇ

دەگىپراينەۋە "چۈن دەگەيتە ھۆلى كارنەگى؟" ۋەلامەكەى ئەمەيە "بە
پرايىنان". ھەمان شت راستە بۇ تورەيىش، چۈن بىيىتە كەسىكى زۆر
تورە؟ بە پرايىنان!

(بىنەرەتى سوعبەتەكە: ھۆلى كارنەگى لە ئەمريكايە لە نيو يۆرك،
تايىبەتە بە مۇسىقا، ئەگەر كەسىك بىيەۋىت بگاتە ئەۋ ھۆلە، واتە بتوانىت
لەۋى مۇسىقا بىزەنىت، نەك داۋاي ناۋىشانەكەى بكات، لە ۋەلامدا پىيى
دەۋترىت بە پرايىنان دەگەيتە ئەۋى.)

كەۋاتە ئەگەر دەرپرېنى تورەيى بە گشتى بىيىتە ھۆى زىادکردنى
تورەبوون، بۇچى ئەم ناراستىيە ھىشتا ھەر بوونى ھەيە؟ ۋەلام ئەۋەيە
رەنگە ئەمە پەيۋەندى ھەيىت بە سىروشتى تورەبوون خۇيەۋە. ۋەكولە
بەشى ۱ دا باسكرا، تورەيى سىستەمىكە يارمەتى جەستە دەدات لە
ئامادەبوون بۇ ھەبوونى پەرچەکردار لە دژى مەترسىيەك. كاتىك
گۇرپانكارىيە جەستەيىيەكان كە بەشىكن لەم سىستەمە پرودەدات،
جەستەت وزەى دىتە بەر و ئامادە دەيىت بۇ جولە. شتىكى سىروشتى
دەيىت لەم دۇخەدا پەرچەكردارت ھەيىت. بگرە ئەگەرى ھەيە ھەست بە
ئاسودەيىش بكەيت دۋاي تىۋەگلان لە توندوتىژىيەكدا يان ئەۋەى بە
كەسىك بلىيت دووربىكەۋە لىم! جا بەھۆى ئەۋەى دەرپرېنى تورەيى
ۋادەكات ھەست بە باشتىبوون بكەيت، ئەگەرى ھەيە ئەم كارە دووبارە و
چەند بارە بكەيتەۋە و بى ئاگايانە باۋەرت ۋابىت ئەۋەى دەيكەيت
شتىكى تەندروستە.

ھۇكارىكى ترى ئەۋەى ئەم ناراستىيە ھىشتا بىلاۋە ئەۋەيە زۆرىنەى
چارەسەركارانى دەرۋونى بە راستى دەيانەۋىت يارمەتى

خوazyارەكانيان بدەن و ھەست بە باشتربوون بکەن. بەھۆی ئەو ھەست بە باشتکردنە کاتىيەى خوazyارەكان ھەستى پىدەكەن پاش دەربرىنى تورەيىيەكەيان، زۆرىنەى چارەسەرکاران بە ھەلە باوەر دەكەن بەھەى يارمەتىى خوazyارەكانيان دەدەن لەپىى ھاندانىانەوہ بۆ دەربرىنى تورەيىيەكەيان. ھەرۋەھا چارەسەرکاران دەيانەوئىت يارمەتىى خوazyارەكانيان بدەن. پاش گويگرتن لە خوazyارەكان بەھەى چۆن ھەستيان بە تورەيىى کردووە پاش پوودانى پووداويكى نادادپەرۋەرى، چارەسەرکار وا ھەست دەكات كاريكى دروستە خوazyارەكە تورەيىى و عاتيفەكانى دەربريىت دەربارەى ئەو پووداوە.

ئامۆژگارىکردنى خوazyارەكانيان بەھەى تورەبوونەكانيان پيشان بدەن و دەرى بېرن واتاي ئەوہيە چارەسەرکارەكان بە تەواوہتى لە خوazyارەكان تيگەشتوون و بايەخيان پىدەدەن.

سەربارى بوونى بەلگەى دژ بەم كارە، ھىشتا ھاندانى دەربرىنى تورەيىى بوونى ھەيە لە زۆرىنەى شيۋەكانى چارەسەرى دەرۋونىدا و بە گشتيش لە كەلتورى ئەمريكىدا. ئەگەر ھىشتا وا باوەر دەكەيت دەربرىنى تورەيىيت شتىكى تەندروست و سوودبەخشە، واباشترە بەم باوەرە بەسەرچووەتدا بچىتەوہ. دەست بكە بەھەى نەچىتە ژيىر پكىفى ھەزى دەربرىنى تورەيىيەكەتەوہ. ھەولبەدە جارى داھاتوو زالبىت بەسەر ئەم ھەزەتدا. دەبينىت وردە وردە ئەو ھەز و كەلوكفەى ھەتە بۆ دەربرىنى تورەيىيەكەت دادەمركىتەوہ. ئىنجا بەردەوامبە لە خويىندەوہ بۆ فيربوونى چۆنيەتى وەستاندى خۆت لە چوونەناو سوپى تورەبوونى لەرادەبەدەرەوہ.

ناراستىي ژمارە دوو: دووربكهوۋە لەو شوينەى وا دەكات

تورە بيت

هەندىك شارەزايانى تەندروستى دەروونى كە درك دەكەن بە مەترسى
و زيانەكانى دەربىرىنى تورەيى پىت دەلین بە تەواوەتى خۆت بەدوور
بگرە لەو شوین و كەسانەى وات لیدەكەن تورە ببیت. ئەوان بەم پىگەيە
دەلین "دووركەوتنەو". ئەمە واتە ئەگەر بینیت خەرىكە تورە دەبیت
بەهۆى منداڵەكانتەو، لىيان دوور بكەو. ئەگەر بینیت بەهۆى
كارەكەتەو تورە دەبیت، برۆ پىاسەيەك بكە تا هیور دەبیتەو. لە
ئامۆزگارىيەكى باش دەچیت وایە؟ نەخیر. چونكە هەندىك كیشە هەن لەم
پىگەيەدا، با بروانینە ئەو كەسانەى ئەم پىگەيەيان تاقى كردۆتەو.
فرید، مێژوویەكى دوورەدریژی هەبوو لە تورەبوون و قسەى ناشرین
بەرامبەر هاوژینەكانى. هەرچەندە هیرشى جەستەيى نەكردونەتە سەر،
بەلام هاوار و قیژەى بەسەردا كردوون و شتەكانى چواردەورى
شكاندووە. پاش لەدەست دانى چەند پەيوەندیەك، فرید بەدووى
چارەسەردا گەرا، چارەسەركارەكانى لەو كاتەدا پىشنيارى ئەوەيان بۆ
كردبوو هەر كات هەستى بە تورەيى كرد، با شوینەكە جیبيلىت. فرید
ئەم تەكنیکەى تاقىكردەو لە پەيوەندیەكەى تریدا، وادیار بوو بۆ چەند
مانگىك ئەم تەكنیکە كارى خۆى بكات. بەلام هاوژینە نوێیەكەى بەهەمان
شیوێ وازی هینا، هاوژینەكەى وتبوى فرید قسەى لەگەل ناكات و بە
دەگمەن گفتوگۆ دەكەن لەسەر ناكۆکیەكانیان و بەردەوام كە تورە دەبیت
را دەكات.

مارجەرى، بە ھەمان شىۋە تەكنىكى بەجىھىشتى شويىنى بەكار دەھىنا لە كاتى تورەيىدا. ئەم تەكنىكەى بە زۆرى لە كارەكەيدا بەكار دەھىنا كاتىك ھەستى بە فشارىكى زۆر بىكردايە لەلايەن كېراران و سەرپەرشتىارانىيەو. ھەرچەندە ئەم كەسە ھەلچوونى نەبوو، بەلام تەكنىكى بەجىھىشتىنى شويىن تىيىنى دەكرا لەلايەن خەلكانى ترەو. وای لىھات ئەم كەسە ناوبانگى بەو دەركرد كە لەپرووى عاتىفيەو زۆر ناسكە. ئەمەش وای كرد ھاوپىشە و سەرپەرشتىارەكانى ھىچ كار و ئەركىكى ئاستەنگدارى پى نەدەن نەبا نەتوانىت جىبەجىيان بىكات. وای لىھات لە كارەكەى دوور خرايەو چۈنكە بەرپوۋەبەرەكەى باوہرى وانەبوو ئەم كەسە تواناي مامەلەكردنى ھەبىت لەگەل فشارەكانى كارەكەدا.

بە تىپەپروونى كات، ئەم تەكنىكە بە گشتى زيان دەگەيەنىت و دەرەنجامى نەريىنى دەبىت. ئەمەش بەھوى دووھۆكارەو پروودەدات، يەكەم، تۆ كىشەكان ناخەيتە پوو كە واباشتر دەبىت چارەسەر بىكرىن، چۈنكە تۆ كاتىك لە كىشەكان پادەكەيت كىشەكانت لەخوۋە چارەسەر نابن. بەلكوپرەگ دادەكوتن و دەبنە كىشەى گەرەتر.

دوۋھەم، خۇلادان لە ھەستەكانت وادەكات نەتوانىت چۈن ھەستەكانت بەرپوۋەبەيت بە شىۋەيەكى باشتر. بىر لەمە بىكەو، ئەگەر تۆرا بىكەيت لە دۇخىكى فشارھيىن و ناخۇش، چى لىۋە فير دەبىت؟ چى دەربارەى خۆت فير دەبىت؟ زۆر كەم! گەشەكردنى كەسى پروودەدات كاتىك تۆ پرووبەپرووى دۇخە سەختەكان دەبىتەو، ئەگەر ھىور بىت و بىتەويىت بە جىاوازى مامەلە لەگەل شتەكان بىكەيت، ئەوكاتە لە

مىكانىزمەكانى خۇ گونجاننەوۋە فىر دەبىت و لە داھاتوودا كاريگەرتر دەبىت لەگەل كېشەكەتدا.

ستراتىژىيەتەكانى دووركەوتنەوۋەش شوين و كاتى خويان ھەيە. دووركەوتنەوۋە بۇ ھيوربوونەوۋە گرنگە ئەگەر زانىت مەترسىيە نەوۋەت ھەيە بەھۇي ھەلچونەكەتەوۋە زيان بەدەيت لە كەسانى تر. ھەروەھا ئەگەر تازە دەستت كىردوۋە بە فىربوونى چۈنيەتى بەپىۋەبىردى ھەلچونەكانت ئەوا دووركەوتنەوۋە لە قۇناغەكانى سەرەتادا بەسوودە چونكە لە دۇخى گۇرپانكارىدايت. بەلام بەكارھىنانى ئەمە وەكو ستراتىژىيەتتىكى بەردەوام، وادەكات پىگىر بىت لە فىربوونى كۆنترۇلكردى سۆزەكانت و مامەلە كىردن لەگەل دۇخە سەختەكاندا بە شىۋەيەكى كاريگەر. چونكە تەنھا لىيان دوور دەكەويتەوۋە و راستەوخۇ چارەسەريان ناكەيت.

ناراستىي ژمارە سى: تورەيى پالت دەنىت بۇ بەدەستەيىنانى

ئەوۋەي دەتەويىت

ئەگەرى زۆرە تۇش وەكو زۆركەس باوۋەرت واپىت تورەيى يارمەتيدەرت دەبىت لە بەدەستەيىنانى ئەو شتەي دەتەويىت. يان باوۋەرت وايە تورەيى پالت دەنىت بۇ زالبوون بەسەر پىكابەرى و نايەكسانىەكاندا. وەكو لە بەشى يەكەمدا باسما كىرد، تورەيى نەك يارمەتيدەرت نابىت لە بەدەستەيىنانى ئەوۋەي دەتەويىت، بەلكو ئەگەرى زۆرىشە بىتتە پىگرو لەمپەر بۇت.

تۇ باوۋەرت بەوۋە ھەيە بەبى ھەلچونەكانت، خەلكى گويت بۇ ناگىرن و پىزىت ناگىرن و بەقسەت ناكەن؟ بەلى وايە، بەلام زۆر كەس وانا بن

لەگەلت. ئەگەرى ھەيە ھەندىك كەس مل بۇ تورەيىيەكەت كەچ بىكەن.
ئەگەرى ھەيە ھاوسەر و مندالەكانت بەھۇى تورەيىيەكەتەو بەقسەت
بىكەن. وە ھاوپىشەكانىشت ئەگەرى ھەيە بەھۇى ھەلچونەكانتەو نەرم
بن بەرامبەرت. كەواتە ئەمە كىشەى چى تىدايە؟

خەلكى ئەگەرى ھەيە بەقسەت بىكەن كاتىك ھاوار دەكەيت و ھەرەشە
دەكەيت - بەلام تەنھا بەھۇى فشارە بەردەوامەكانتەو، بە تىپەربوونى
كات خەلكى پەفتارىيان دەگۆرىت و پقت لى ھەلدەگرن و ئەوانىش
قسەيان رەق دەبىت و لىت دوور دەكەونەو. ھەمان شت بەسەر (نىد) و
خىزانەكەيدا ھات:

نىد تەمەنى بەرەو پەنجا سالى دەپۇيشت كە ھات بۇ چارەسەرى
دەروونى. ماوھى بىست و ھەوت سال بوو ھاوسەرگىرىيى كىردبوو وە
دوو مندالىشى ھەبوو، نىد زۆر پەخنەگر و بەداوا بوو لە خىزانەكەى.
(نۇرا) ى ھاوسەرى نىد و مندالەكانى بەھۇى بۆلەبۆل و پەخنە و
توندوتىزىيەكانى نىدەو بەقسەيان دەكرد تەنھا بۇ ئەوھى دەمى دابخات.
نۇرا دەيوت وامان لىھاتبوو وەك ئەوھى بەسەر تويىكلى ھىلكەدا بېرۇن،
ھىندە بىدەنگ و بى سەنگ بووین و ھەرسىيىكان بىرپارمان نابو
واباشترە ھىچ دەمەقالى لەگەل نىد نەكەين لەسەر ھىچ شتىك.

ھەرچەندە نىد لە سەرەتادا ئەوھى بىويستايە بەقسەيان دەكرد، بەلام
خىزانەكەى وردە وردە كاريان دەكرد بۇ لەناوبردنى ئەم پەفتارەى نىد.
دەرەنجام چى بوو؟ كەمبوونەوھى متمانە و سۆزدارى.

لەگەل زۆر خوازياردا كارمان كىردووە كە ھەلەى ئەوھيان كىردووە
تەنھا چاويان لە دەرەنجامە ماوھ كورتەكانى تورەيىيەكەيان بوو. بىريان

لە ماوۋە دىرېژ و داھاتوو نەكردۇتەوۋ. خەلكىي ئەگەرى ھەيە ھەر دەنگىت ھەلپرى يەكسەر پاكەن و ئەوۋى وىستت بۆت بىكەن، بەلام وريابە، ئاگادارى ئەم بەقسەكردنە خىرايەت بە لە داھاتوودا، چونكە ئەگەرى زۆرە پەيوەندىكەت كاۋلبكات.

ناپاستىي ژمارە چوار: بىر كىردنەوۋ لە پابردووت تورەيىكەت كەمدەكاتەوۋ

ئەمەش ناپاستىيەكى ترە كە زۇرجار ھۆكارەكەي پسپۇرانى تەندروستىي دەروونىن. ئەم بەناو پسپۇرانە دەلېن بۆ ئەوۋى خۆت لە تورەبوون بگىرىت يان مامەلە لەگەل تورەبوونت بىكەيت دەبىت بگەپىتەوۋ پابردووت و بزانىت ئەو زەبرە دەروونيانە چىن كە لە مندالىتدا و ايانكردوۋە تورەيى لە ناختدا بچىنرىت. ئەگەر ئەم ناپاستىيە پەسەند دەكەيت، ئەو دەبىت ئەوۋەش پەسەند بىكەيت چەندان سال لە چارەسەرى دەروونىدا بەسەر بىبەيت بۆ بىر كىردنەوۋ لەوۋى بۆچى ئىستا تورەيت. زۆر چارەسەركارى دەروونى ھەن بە خوشحالىيەوۋ لەگەلت دەگەپىنەوۋ پابردووت بۆ گەپان بە ھەموو وردەكارىەكانى مندالى و ھەرزەكارىيتدا. ھەرچەندە ئەم خود گەپانە ئەگەرى ھەيە كارىكى سەرنجراكىش بىت، بەلام ئايا يارمەتيدەرتە لە كەمكردنەوۋى تورەيىكەتدا؟ بە دەگمەن!

بۆ ئەوۋى ئەم بىرۆكەيە تاقى بىكەينەوۋ، با پروانىنە نمونەيەك. با واى دابنىن توۋ خەرىكى يارىي تىنسى سەر زەويت و زۆر ھەز دەكەيت باشتىر بىت لەم يارىەدا. دەپۇيت و پراھىنەرىكى تىنسى سەر زەوى بەكرى

دەگرىت بۇ يارمەتىدانت، پاش چەند وانەيەك و تەماشاكردنت لەلايەن
 ٲاھىنەرەكەو، ٲاھىنەرەكە دەتوانىت ھەندىك لە ھۆكارەكانى خراپى
 يارىكردنەكەت دەستنىشان بكات و شى بكاتەو. ئەگەرى ھەيە بلىت بۇ
 نمونە ٲەكتەكەت بە گۆشەيەكى ھەلە گرتوو و وەستانەكەت لەكاتى
 لىدانى تۆپەكەدا خراپە.

باشە ئەم ٲاھىنەرە كاريگەرئىتيەكەى لە چىدا دەبىت ئەگەر چەندان
 مانگ خەرىك بىت لە شىكردنەو و ٲوونكردنەو ى بۆچى تۆ يارىەكە بە
 خراپى دەكەيت؟ لەوانەيە كاتى خۆى لە مندالىدا كە لەگەل خوشكەكەت
 ئەم يارىەت كردوو ئىتر وا فىر بوويت ٲەكتەكە بگريت؟ يان وەستانە
 ھەلەكەت لە قوتابخانە فىر بوويت؟ ئايا ئەم تىبىنيانە يارمەتيت دەدن
 لەو ى باشت يارىى تىنسى سەر زەوى بكەيت؟ بە دەگمەن! بۇ ئەو ى
 باشت بىت، زانىنى ئەو ى بۆچى و چۆن بە ھەلە فىرى يارىەكە بوويت
 ھىچ سوودى نابىت بۆت.

بەلكو ئەگەر تۆ و ٲاھىنەرەكەت ٲىكەو كات بەسەر بىەن لە شىوازە
 دروستەكانى گرتنى ٲەكتە و چۆنيەتى وەستان لە كاتى لىدانى تۆپەكەدا
 و ٲاھىنانى لەسەر بكەن ئەوا بىگومان ئەم شىوازە نوپيانە خوش و
 ئاسودەكار نابن لە سەرەتادا چونكە تۆ لەگەل شىوازە كۆنەكەت
 ٲاھاتوويت، بەلام بە دووبارە كردنەو و ٲاھىنان ھەست دەكەيت لە
 يارىەكەتدا بەرەو باشتربوون دەٲويت.

بەھەمان شىو، فىربوونى ئەو ى كەمتر تۆرە ببىت ٲىويستى بە
 ئاگاداربوونە لەو ى چى بەھەلە دەكەيت، بەلام بىركردنەو لەو ى بۆچى
 تۆرەيت زۆر سوودى نابىت بۆت. فىربوون و ٲاھىنان كردن لەسەر شىواز

و پېگەي نوپى بىر كىرگەنەو و پەفتار كىرگەن ئەگەرى زۆر زىاترە
يارمە تىدەرت بىن لەوہى باشتىر سۆز و عاتىفەكانت بەرپوۋە بېيەيت.
ھەرچەندە بېگومان ئەگەرى ھەيە لە پابردوودا توشى مامەلەي خراپ
و پىشتىگوي خستىن و توندوتىژى بوويىت كە واى كىردوۋە بېيەت كەسىكى
تورە، بەلام لە ئىستاتدا ئەگەر بىر و جەخت لەلەي ئەو ناخوشى و
توندوتىژيانە بىت بە دەگمەن سوودى دەيىت بۇ ئەوہى باشتىر پەفتار
بەيەيت. لەبرى ئەمە فېربوونت بۇ چۆنىيەتى بەرپوۋە بىردى عاتىفەكانت و
پوۋبەپوۋبەوہى ھۆكار و باوہپەكانى تورە كىردىت يارمە تىدەر دەيىت لە
كەم كىردەنەوہى ئەم تورەيىيە ئىستا ھەتە.

ناراستىي ژمارە پىنج: پووداۋە دەرەكەكان تورەت دەكەن

كاتىك خەلكى تورە دەبن زۆر جار شىكست دىنن لە ھەلگرتنى
بەرپىسارىيتى ھەستەكانيان. تۆ چەند جار ئەم قىسەيەت كىردوۋە يان بە
مىشكىتدا ھاتوۋە: فلانە كەس تورەي كىردم! فېسار كەس پەستى كىردم!
ئەوان وايان كىرد ھەلچىم! ... بەم جۆرە قىسانە تۆ واي دەرەخەيت كە
تورەبوۋنەكانت بەدەست خۆت نىن. تۆ بەداخەوہ قوربانىيەكەيت كە
عاتىفەكانت بەرز و نىزم دەكەن بىنەما لەسەر شىۋازى مامەلەي
چواردەورت لەگەلتدا.

ئەگەر وابوايە پووداۋەكانى چواردەورمان تورەيان بىكردىنايە، ئەوا
دەبوۋ ھەموومان يەك پەفتار و ھەلچوون و كاردانەوہمان ھەبوايە بۇ
ھەمان پووداۋ. بۇ نمونە ئەگەر كۆمەللىك كەس لە ترافىكدا گىر بخۆن،
ئاي ھەموويان يەك كاردانەوہيان دەيىت؟ بېگومان نەخىر.

لەوانەيە تىيى بىت خۇي شىپىزە بىكات و ھۆپن لىبىدات و ھاوار بىكات
و لە مېشىكى خۇيدا بلى "بۇ ئەم گەمزانە ھىندە خراپ شۇفىرى دەكەن؟
ئا ئىستا بۇيان نەچىت تىيان ھەلبەدەيت!"
شۇفىرىكى تر لەوانەيە خۇي بخواتەو و بلىت "بۇ يەك تۆز زووتر
نەكەوتەمە رى؟ چەند گىل بووم!"

لەوانەيە كەسىكى تر بلىت "دەي ئەم شتانە ھەر پوو ئەدەن،
ناخۇشيشە!"

خەلكى بە شىوھى جياواز كاردانەوھىيان بۇ ھەمان پووداۋ دەبىت،
تەنانەت خۇشت لە ھەموو كاتىكدا يەك كاردانەوھت نىە بۇ ھەمان پووداۋ
و ھەمان دۇخ. چى شتىك وادەكات ئەم كاردانەوھ عاتىفىيە جياوازانە
پووبدەن؟ لە زۆربەي دۇخەكاندا، باوھەرەكانت لەسەر ئەو شتانەي
پوودەدەن كاردانەوھ عاتىفىيەكانت دەستنىشان دەكەن. لە تورەبووندا،
زۇرجار كە نائۇمىد و بىھىوايت وادەدەكەوئىت تورەيىيەكەت
ئۇتۇماتىكى بىت، وادەست دەكەيت ھەلچونەكەت بەھۇي پووداۋىكى
دەرەكەيەوھىيە.

ئىمە لەم كىتەبەدا پىشانى دەدەين بە ئاسانى دەتوانىت ئاگادارى ئەو
بىر كەردنەوھ و باوھەرە بىت كە وات لىدەكەن گىر بخۇيت لە عاتىفىيە
تورەيىدا. ئەو خۇتەت كە بوويتە ھۇي تورەبوون و ھەلچوون، نەك
كەسانى چواردەورت!

بۇ ئەوھى بە سەر كەوتووانە تورەبوونەكەت كەمبەكەيتەوھ و بە
ژىرانەتر پووبەپرووى سەختىيەكانى ژيان بىتەوھ، واز لەو بىرۆكەيە بىنە
كە نايەكسانىيەكان و خەلكان و نائۇمىدىيەكان واپكەن تۇ ئۇتۇماتىكى

ھەلېچىت و تورە بېيت. بەلى پراستە ئەم لايەنەنە پىخۇشكارن، بەلام خۇت ھۇكارى سەرەكىي ھەستەكانتيت. پەسەندىكرن و ھەلگرتنى ئەم بەرپرسىيارىتتە، ھەنگاويكى يەكەمىنى زۆر گرنگە لە مامەلەكردىكى كاريگەر لەگەل تورەيىيەكەتدا.

ئەم پىنج ناراستىيە ھەندىكن لە باوترىن ئەو ناراستىيانەى ئىمە تىبىنىمان كرىبوون لە خوازىارەكانماندا كە ھاتبوون بۇ چارەسەرى دەروونى بۇ كىشەى تورەبوونيان. چەندان ناراستىيى تر ھەن دەربارەى تورەيى، ۋەكو نوسەران (كارۇل تراقىس) و (بەد ناي) و چەندانى تر لە نوسىنەكانياندا ئامازەيان پىداۋە. بۇ ئەم ھەنگاۋە، تۆ ئەم پىنج ناراستىيە ۋەرگەرە و پىكەۋە دەچىنە بەشەكانى ترى ئەم كىتبە لەسەر چۆنىەتى ژيانكرن بەبى تورەبوون.

سپییه م

میکانیزمه کانی REBT و ABC ی تورپه بوون

تیگه شتنت له REBT و ABC و به کارهینانیان، ریگه یه کی باشرت بو فرهام دهکات له مامه له کردنت له گهل کیشهی تورپه بووندا. له هه مان کاتدا ئەمه هاوکی شه یه کی ئەفسوناوی نیه، REBT چاره سه ری کیشه کانت دهکات و به شیوه یه کی لوژیکیانه مامه له یان له گهل دهکات نهک به شیوه یه کی ئەفسوناوی.

باشه REBT چۆن دهستی پیکرا؟ جیاوازیه که ی چیه له شیوه کانی تری چاره سه ری دهروونی؟

من (نالبیرت ئیلیس) چه مکه کانی REBT م دارشتوو له لیکوئینه وه و ئەزموونی کلینیکی خۆمه وه. دواتر ئەم چه مکه نه پالپشتی کران به سه دان لیکوئینه وه ی تاقیکاری. له ماوه ی پیشه که مدا وه کو چاره سه رکار، چه ندان ته کنیکم به کارهیناوه بو چاره سه رکردنی خوازیاره کانم. چه ندان سال له ئەزموون و لیکوئینه وه ی کلینیکی چر پیشانیاندام که به ناوبانگترین چاره سه ره کان، به تایبه تی شیکاری دهروونی کلاسیکی که خۆم چه ند سالی ک کردوومه، به شیوه ی پیویست نین، وه زۆر گران به هان و کاتی زۆری دهویست بو خوازیاریش و چاره سه رکاریش. له بهر ئەمه من له سالی ۱۹۵۳ دا دهستم کرد به گه ران به دووی چاره سه ری باشترا.

چه ندان بنه مای REBT م له دانایی فهلسه فه ییه وه ده رهیناوه له گهل لایه نه کانی دهروونزانی. هه ر له گه نجیمه وه من خولیای لیکوئینه وه و

كۆشش بووم لە فەلسەفەدا، بە تىكەلکردنى ھەندىك لە بنەماكانى فەلسەفە لەگەڵ چارەسەرکاریدا، بۆم دەرکەوت خوازیارەکانم دەرەنجامى باشتر بە دەست دینن بە کاتیکی زۆر کەمتر وەك لە پىچكە نا فەلسەفەکانم. لە مانگی یەکی ۱۹۵۵ دا، REBT م دەرشت و یارمەتیدەر بووم لە پراھینانکردن بە ھەزاران چارەسەرکاردا لە و کاتەوہ. دوابەدوای من لە شەستەکان و ھەفتاکاندا، ئارۆن بىک و دەيقد بەرنز و ویلیام گلاسەر و ماكسى مۆلتسبى جونیەر و دۆنالد میشینبۆم و چەندان چارەسەرکاری بەناوبانگی تر دەستیان کرد بە چارەسەری رەفتارەکیی ھزرى (CBT) ، كە لە چەندان پووەوہ زۆر نزیکە لە REBT ەوہ. چارەسەری رەفتارەکی ھزرى بریتیە لە شیۆەییەکی گشتیی چارەسەری دەروونی كە لەسەر REBT دانراوہ و زۆرینەى بێردۆز و کارەکانى REBT بەکار دینیت. بەلام ھیندەى REBT جەخت ناکاتەوہ سەر ئەوہى كە دەبیئت بکریئت لەلایەن خەلکیەوہ و کەمتر دەربارەى عاتیفەى و کەمتر تاقیکارییە وەك لە REBT . ئەم کتیبە پيشانت دەدات چۆن REBT بەکاربێنیت بەلام لە ھەمان کاتدا CBT یشت پيشان دەدات چۆن جیبەجیبى بکەیت بەسەر تورەییەكەت و عاتیفە کیشەدارەکانى تەرتدا.

بەھۆی ئەوہى نوسەرانی ئەم کتیبە چارەسەرکاری دەروونى، کەواتە سەرشتیە ئەگەر ئامۆژگاریت بکەن بەوہى چارەسەرکاریکی لیھاتووی شیۆازى REBT یان CBT ببینیت ئەگەر کیشەییەکی گەورەى عاتیفیت ھەبوو. بەلام ئیمە بۆمان دەرکەوت كە بە بەکارھێنانى REBT تۆ دەتوانیت خۆت "خۆت چارەسەر بکەیت". لەم کتیبەدا ئیمە باسى ئەوہ

دەكەين چۆن بتوانىت خۆت فەلسەفەى تورەبوونى خۆت دابىرئىت،
ئەمەش لەپىي پەنابردن بۆ بەكارھىننى بىرکردنەوھى فەرماندار و پەھا،
واتە فەرمانىكى پەھايى بکەيت بەسەر عاتىفەكانتدا و فەرمانە
پەھايىيەكانت بەسەر خەلكىدا نەھىلىت. ئەگەر تىبگەيت لەوھى چۆن
چاودىرى بىرکردنەوھىكانى خۆت بکەيت و زال بىت بەسەرياندا، ئەوا زال
دەبىت بەسەر خۆتدا بۆ كەمکردنەوھى تورەيىيە كاۋلكارىيەكەت.

REBT بىردۆزەى خۆ فېرکردنى تىدايە بۆ يارمەتيدانت لە
مامەلەكردنت لەگەل تورەبونتدا تەنانەت لە ھەلومەرج و دۆخە
نامۆكانىشدا، واتە ئەو ھەلومەرجانەى پىشتەر ئەزموونت نەکردوون.
تەنانەت لەو كاتانەشدا كە نايەكسانىيەكى گەورەت بەرامبەر دەكرىت يان
خراپ مامەلەت لەگەل دەكرىت؟ بەلى! تەنانەت لەم كاتانەشدا!

بۆ پىشاندانى ئەوھى چۆن بتوانىت بە شىۋەيەكى تەندروست
كوئىرۆلى ھەستە توندەكانى تورەيى و ھەلچوون و ھەزى تۆلە سەندەوھ
بکەيت، با پروانىنە نمونەيەك. بىھىنە پىش چاوت دوو كەس ويستويانە
شوقەيەك بەشدارى پى بکەن لەگەلت وەكو ژوورى ھاوبەش و پىكەوھ
وەكو ھاو ژوور تيايدا بژين و كرى بەش بکەن، بەلام تۆ دەبىت شوينەكە
پىك بڭەيت و ئەساسى بۆ دابىن بکەيت. تۆش بەمە پازىت، بەشەكەى
خۆت لە پىكەوتنەكەتان جىبەجى دەكەيت و ھەول و ماندووبونىكى زۆر
دەدەيت و خەرجىيەكى زۆر دەدەيت. لە كۆتا خولەكدا پىت دەلېن پلانى
تريان ھەيە و ناتوانن بەشەكەى خويان لە پىكەوتنەنامەكە جىبەجى
بکەن. تۆش زۆر لىيان پەست دەبىت، نەك تەنھا لەبەر ئەو ھەموو

خەرجىيە، بەلام لەبەر ئەوئە دەيىت لە كۆتا ساتدا بەدووى كەسيكى تردا بگەپىيت بۇ ئەوئە شوقەكەي لەگەلدا بەشدارى پىبكهيت.

ليىردا كاريگەرترين شيوە چيە تورەبوونەكەتى پى بەپىوۋە ببەيت؟ رەنگە لە سەرەتادا ھەستەكانت دەرنبەريت. بەلام بەھۆي ئەوئە لە بنەپەتدا تورەيت، ئەوا رقت بەرامبەر ئەم ھاورپىيەتيەت لەگەل ئەو دوو كەسەدا دروست دەيىت. ليىردا تورەبوونەكەت دەرنبەريت بەلام كاريگەرى دەكاتە سەر ھەموو چالاكيەكانى قرت، ئەمەش چارەسەر نيە.

ئەگەرى ھەيە پووبەپووى ئەو دوو كەسە ببىتەوۋە و باسى ھەستى راستەقىنەي ناخت بكەيت و بە "ئازادانە دەرى بېريت" و بلىيت "سەير بكن، قبولم نيە ئاوام لەگەل بكن، چونكە و تان بەشدار دەبن لە شوقەكەدا دواي ئەوئە من پىكى دەخەم و ئەساسى تىدەكەم. ئەم ھەموو ھىلاكى و خەرجىيەم نەدەكرد ئەگەر ئىوۋە واتان نەووتايە. بەپراستى ناھەقيتان بەرامبەر كردووم و كاريكى ھەلەتان كرد. چۆن ئاوا لەگەل ھاوركەتاندا رەفتار دەكەن؟ تا ئىستا من ھىچ كاريكى خراپم بەرامبەر كردوون؟ بەپراستى نازانم چۆن چاوەپروان دەكەن ھاورپىيەتيەت بىمىنيتەوۋە ئەگەر كاريكى ئاوا خراپ لەگەل ھاورپىكانتەن بكن."

ئەگەر تورەيىيەكەت دەرنبەريت، ئەگەرى ھەيە پيشانى ئەو كەسانەي بدەيت چەند كاريكى خراپيان كردوۋە. بەلام لە ھەمان كاتدا تۆرەخنە لە لە كارەكە و بكەرەكانىش دەگريت. بەم كارەت ئەگەرى ھەيە پاليان پىوۋە بنىيت بۇ ئەوئە ئەوانىش دەست بكن بە بەرگريگردن لە كارەكەي خويان و ئەوانىش لىت تورە بىن.

ئەۋەت لە ياد بېت ئەو دوو كەسەش ۋەكو زۆرىنەى مرقۇفائەتى
ئەگەرى ھەيە بەو رەفتارەيان خۇيان لۆمە و سەركۈنە بىكەن. بەم
دەربېرىنى تورەيىيەت و ايان لىدەكەيت ھەلەكەيان زۆر زەق بېتەۋە و
ھەستيان خراپ برىندار بېت زۆر زياتر لەۋەى تو دەتەۋىت. بەھۋى
رەخنەكانتەۋە، جا گرنگ نىە چەند باش و جوان بىھۋنىتەۋە، ھاۋرىكانت
وا لىدەكەيت ھەست بە تاوان بىكەن، بەم ھۋىەش ئەۋانىش بەردەۋام لە
ھەۋلى ئەۋەدا دەبن وات لىبىكەن ھەست بە تاوان بىكەيت. كەۋاتە
دەربېرىنى تورەيىيەكەت زيان دەگەيەنېت بەۋان و بە خۆشت.

با پروانىنە جىگرەۋەيەكى تر، ئەگەر ۋەكو ھەندىك كەس نەرمىتتەكى
تەۋاۋ بنوئىت، ئەۋا لەم جىھانە توندوتىژدە ئەگەرى زۆر كەمە سوۋدى
ھەبېت. چونكە خەلكى ئەگەرى زۆرە زياتر بەكارت بىنن و سوۋد لە
باشى و نەرمىتتەكەت ۋەرگرن. ۋە كەمتر ئەگەرى ھەيە پىزىت لىبىگرن و
باش مامەلەت لەگەل بىكەن ھەرچەندە تو پىزىيان لىبىگرىت و باش
مامەلەيان لەگەل بىكەيت.

كەۋاتە ھەرچەندە ئەۋ دوو چارەسەرە ئەگەرى ھەبېت ھەندىك جار
كارى خۇيان بىكەن، بەلام بە گشتى زىانيان زياترە لە سوۋدىان. ئەى
كەۋاتە چى بىكرىت لە دۇخە سەختەكانتدا بو بەدەستەيىنانى ئەۋەى
دەتەۋىت بەبى توندوتىژى و تورەيى و رەفتارى بەرگىكارانە، يان كارىك
بىكەيت زياتر ھەلە و خراپىت بەرامبەر بىكرىت.

لىرەدا دەلىلەن ھىچ بىردۆزەيەك نىە بە تەۋاۋەتى كارى خۇى بىكات و
بى خەۋش بېت لە مامەلەكردن لەگەل ھەلچونى تورەيىدا. با پروانىنە
ھەندىك لەۋ پىكارىانەى لە REBT و CBT دا جىبەجى دەكرىن كە

ماۋەى چل سال زياتره سەرکه وتوون و خەلك بەکاریان دینیت له بهرامبەر تورەبوونیاندا. ئەگەر هەندیک کات بدەیت به بیرکردنەوه و تاقیکردنەوه لەسەر REBT و CBT بۆ ماوەیهک، باوەرمان زۆره تۆش فیر بیت به شیۆهیهکی کاریگەر مامەله لهگەل تورەبوونەکەت بکەیت، وەکو ئەو هەموو کەسەى توانیومانە یارمەتییان بدەین.

چۈن لەپێى بیردۆزەکانى REBT هەوە بتوانیت مامەله لهگەل توندوتیژی و تورەییەکەت بکەیت؟ با پروانینە ABC یەکانى REBT . سەرەتا لەپێى دەستنیشانکردنى C یەوه دەست پێدەکەین، کە (Consequence) دەرەنجام) ى عاتیفە یان پەفتارەکانتە: ئەویش تورەییە.

دواتر دەپروانینە A ، کە بریتیە له بزواندنى گەرژیتى: له نمونەکەى سەرەودا ئەم لایەنە ئەوه بوو دوو هاوپیکیەت نەیاننوانى بەشەکەى خۆیان له پیکەوتنەکەتان ببەنە سەر لهگەل تۆدا.

کاتیکی دەپروانینە A و C ، وا دیار دەکەوێت کە A بۆتە هۆى پروودانى C . بیردۆزەى REBT دەلیت، هەرچەندە بزواندنى گەرژیتى راستەوخۆ بەشدارە بۆ دەرەنجام، کە دروستبوونی تورەییە، بەلام هۆکاری تورەبوونەکە نیە. چونکە ئەگەر له نزیکەوه ورد بیتەوه له پەيوەندى نیوان A و C ، کە دواتر لەم کتیبەدا باسى دەکەین، دەبینیت پاشەکشە کردنى دوو هاوپیکیەت له پیکەوتنەکەتان به شیۆهیهکی گەوره بۆتە هۆى بیزارکردن و بیهیا کردنى تۆ، چونکە بونەتە پیگر له بەدەستەینانى ئەوهى دەتەوێت. بەلام پاشەکشەکردنەکیان به تەنها، نەبۆتە هۆى ئەوهى تۆ تورە ببیت.

چۈنكى ئەگەر تورەبوونەكەت (C) راستەوخۇ لەدەرەنجامى (A) دەۋە
 بوۋايە، ئەۋا دەبىت ۋاى دابىنن ھەركاتىك دۇخىكى جۇرى A ت توش
 بوۋ، دەبىت ھەمىشە ھەمان كاردانەۋەى عاتىفىى جۇرى C ت ھەبىت. لە
 راستىدا ۋا نىە. بۇ نمونە، ئىمە دەزانىن ئاۋ لە پلەيەكى گەرمىدا
 دەكولت ۋ لە پلەيەكى گەرمىدا دەبىستىت، ئەمە راستە بۇ ھەمور
 دۇخىكى ئاۋ ۋ پلەى گەرما. بەلام كاتىك خەلكى دەكەونە دۇخە
 جىاۋازەكانەۋە، كاردانەۋەكانىان جىاۋاز دەبن. زۇرجار ئىمە سەرسام
 دەبن بە كاردانەۋەى مرقۇقەكان لە دۇخىكى دىارىكرادا. بۇ نمونە
 دەبىستىن لە ئەمىركادا قوربانىان زۇرجار لەبرى ئەۋەى يارمەتى پۇلىس
 ۋ ئاسايش بدەن، كەچى پىچەۋانەى ئەم كارە دەكەن ۋ يارمەتى
 تاۋانبارەكە دەدەن ھەلبىت لە دەستى دەسەلات. ئەگەر سەد كەس بىنن
 ۋ پىشكىنىان بۇ بكەين، چەندان كاردانەۋەى جىاۋاز دەبىنن، ھەندىكىان
 تاۋانبارەكە دەبوورن، ھەندىكىان داۋاى توندترىن سزا دەكەن،
 ھەندىكىان لەم دوو نىۋەندەدان. دەرەنجامىكى عاتىفى ھەرچەندە
 لەلايەن گرژىتتەكىشەۋە بزوينرايىت، راستەوخۇ لىۋەى سەرھەلئادات.
 كەۋاتە تا رادەيەك بىژاردەمان لەبەردەستە بۇ زالبوون بەسەر
 كاردانەۋەكانماندا لە دۇخە جىاۋازەكاندا. تا زياتر ئاگادارى بوۋنى
 كاردانەۋەكانمان بىن بۇ دۇخە ناخۇش ۋ تورەھىنەكان، زياتر ئەگەرى
 ھەيە كاردانەۋەى بى تورەبوونمان ھەبىت. دەتۋانىن پىروباۋەر (B)
 دروست بكەين لەنىۋان A ۋ C دا. B يەكانمان دەربارەى A بە
 شىۋەيەكى گەرە كاردانەۋەكەمان بۇى دىارى دەكەن. تا زياتر ئاگادارى
 پىروباۋەرەكانمان بىن دەربارەى A ، دەرھەتى باشتىرمان دەبىت بۇ ئەۋ

بىژاردانەي يارمەتيدەرمان دەبن لە بەدەستەيئانى ئامانجەكانماندا. لەپىيى
بىژاردەي بىرکردنەو دەربارەي گرژىتتەكانمان (A) ئىمە دەتوانىن
رەفتارى ھەلچوونەكى يان گەمزانەمان نەيىت لە C دا. بەلام بەداخەو
بەدەگمەن ئىمە رادەمىنىن لە بىرکردنەوكانمان، لەبەر ئەمەش بەدەگمەن
كارىگەري بىرکردنەوكانمان دەگۆرپىن لەسەر كار و كاردانەوكانمان.

تۆش وەكو ھەموو مەوقىيىكى تر، سىستەمىيى بىروبەوەرەت (B) بۆ
خۆت دروست كەردووە كە پىشتى پى دەبەستىت لەكاتى بىرپاردان و
خەلماندن و ھەلسەنگاندنى كەسەكان و پەروەكەكاندا. ھەرچەندە تۆ
سىستەمى بىروبەوەر و بەھاي خۆت ھەيە، بەلام تۆش وەك ھەمووان
چەندان بىروبەوەرەت ھەيە كە بەھوى خىزان و كەلتورەكەتەو بۆت
دروست بوو. سىستەمى بىروبەوەرەي كەلتورە جياوازەكان لە چەندان
پەروە جياوازن و بە تىپەپەوونى كاتىش ئەوانىش دەگۆرپىن بەپىيى
كەلتورەكانيان. ھەروەھا ئەگەري ھەيە تۆ لە يەك كاتدا چەند
بىروبەوەرەيى جياوازە ھەيىت، وە جاروبار ھەست و بۆچوونەكانت
سەرتاپا دەگۆرپىت بۆ ئەوھى دىخۆش و بەرھەمدار بىت لەم جىھانە
بەردەوام گۆراوھەدا.

وەك وتمان، بىروبەوەرەكان ھەمووى بەھوى خۆتەو دروست نەبوون.
زۆرىنەي ئەوھى بە باش و خراپ، راست و چەوت داى دەنيىت لە نەوھى
پىش خۆت و بەتەمەنەكانى ژيانەت و كۆمەلگەكەتەو پىتدراو.

ھەرچەندە سىستەمى بىروبەوەرەكەت بە شىوھەيەكى گەورە كارىگەري
دەكاتە سەر كاردانەوكانت لە C دا، بەلام ئەم بىروبەوەرە (B) تاكە
ھۆكار نىە بۆ دەستنىشانكردنى C. ھەروەھا A بەھەمان شىوھەيە كارىگەري

دەكاته سەر كاردانەۋەكانت. كەۋاتە C يەكسانە بە A جارانی B. تۆ زۆرجار ناتوانیت کاریگەریەکی گەۋرەت ھەبیّت بەسەر A دا، بەلام دەتوانیت ھەولی خۆت بدەیت. خوشبەختانە زۆرجار دەتوانیت B بگۆریت، ۋەك دواتر باسی دەكەین.

ھیچ كام لە ئەزمونەكانت خۆی بە خۆیان بەھایەکیان نیە. ئەۋە تۆیت كە بەھایان بۆ دادەنێیت. ئەمە سروشتی خۆتە، بۆ بەھادانان و پلەدارکردنی ئەزمونەكانت. ئەۋە ی تۆ ھەزی لیدەكەیت و بەدلتن، پێی دەلێیت "باش"، ئەۋەشی ھەزەت لی نیە پێی دەلێیت "خراپ". ھەركات ئەزمونەكانت (A) پلەداركرد و خەمڵاندن بۆ كردن، ۋاتە بیروباۋەرت لەسەر بنیاد نا، ئەۋە (B) یەكانت ھەست و پەفتارەكانت دەستنیشان دەكەن تا لەگەڵ ئەۋە (A) یانەدا ھەبن.

زانینی ئەۋە (A) و (C) یەكانت چین، ۋادەكات بە ئاسانی (B) یەكانت بناسیتەۋە و باشتر مامەلە لەگەڵ (C) یەكانت بكەیت، بە تایبەتی لە خۆ لۆمەكردن و تۆرەبوون و ھەلچووندا. با لە تۆرەبووتەرە دەست پێ بكەین (C) دەربارە ی بۆ نمونە ناھەقیەك بەرامبەرت كە توشەت بوو و ئەزمونەت كردوۋە (A) ، لیڕەدا دەتوانیت ئەۋە بیروباۋەرتە نالۆژیكە (IB) كە دەبنە ھۆی (C) دەستنیشان بكەیت و بەرامبەریان بوەستیت و شیکردنەۋە بكەیت بۆ پراستی و دروستی و بەسوودیان. ئەمە بە تەۋاۋەتی لە بەشی دواتردا باس دەكەین.

ئەگەر لە (C) دەرەنجام دەست پێ بكەین، بۆت دەرەكەویت ھەستەكانی تۆرەییەت (یان ھەر ھەستیکی زیانبەخش) دوابەدوای ئەزموونیکی "نەرینی" دروست دەبیّت. ھەرۋەھا دەبینیت سیستەمی

بيروباوۋەپەكەت بە شيۋەيەكى گەورە كاريگەرى دەكاتە سەر ھەستەكانت بۇ. (C) لەم كاتەدا REBT يارمەتيدەرت دەيىت لە زانىنى ئەۋەى بە ديارىكراوى كام بيروباوۋەپ دەيىتە ھۆى ھەستە ناتەندروسىتەكانى تورەبوونت و ئەۋەت پيشان دەدات چۇن ھەريەك لە بيروباوۋەپەكانت بگۇرپىت لەرپى شيكردنەۋە نالۇژىكىتى بيروباوۋەپەكانتەۋە. پيشانت دەدات بيروباوۋەپە يارمەتيدەرەكان يان بيروباوۋەپە لۇژىكىەكان (RB) زۇرجار وات ليدەكەن بە شيۋەيەكى تەندروسىت كاردانەۋەت ھەيىت ۋەك لەۋەى ھەلچىت(C) ، ۋە پيشانت دەدات چۇن لۇمەكردن و بيروباوۋەپى نالۇژىكى (IB) ۋادەكەن تورە بيت (C) لەبەرامبەر گرژىەكاندا(A) ، ھەروەھا چۇن بتوانىت پووبەپوۋى بيروباوۋەپە نالۇژىكىەكانت بيتەۋە و دووبارە ھەستەكانت تەندروسىت و ناھەلچوۋ بگەيت.

←

تەنیا حاجی | *Tanya Haji*

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چەنالىك تايبەت بە كتيب و بابەتى جياواز

Queen city

شارى شازن

شارىك تايبەت بە كۆمەلگايەكى جوان

لەلايەن ئاقان بەهجەت كراوہ بە pdf

بۆ خويىنەران

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

بۆ راوبۆچون و پسيار بۆ كتيب مەينيرە!

@tanyahaji22

ئەكاونت!

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

چۈارەم

لايەنە لۇژىكى و نالۇژىكىەكانى تورەيى

لەم بەشەدا ھەلەدەدەين پيشانى بدەين چۆن يىروباوەرە لۇژىكى و بەسودەكانت وە يىروباوەرە نالۇژىكى و زيانبەخشەكانت دابەش دەين بەسەر چەند پۇلۇننىكى كەمدا، وە چۆن فېرېيت يىروباوەرە زيانبەخشەكان بناسىتەو و بىيانگۇرېت. وەكو پېشتەر، با ئەمجارەش لە (C) يەو دەست پېكەين. : C (دەرەنجام) پروودەدات كاتىك شىكى ھەلە لەژيانندا پروودەدات (A) لىرەدا دەگەرپىن بەدوای دوو ھەستى نەرىنىدا، ئەوانىش بەگشتى ئەمانەن:

ھەستە نەرىنىيە تەندروسىتەكان: وەكو بېھىوایى و پەشىمانى و نائۇمىدى.

ھەستە نەرىنىيە ناتەندروسىتەكان: وەكو خەمۇكى و توقان و ھەلچوون و بەزەيى بەخۇدا ھاتنەو و بەرگەنەگرتنى نائۇمىدى.

ھەرچەندە ھېچ پېناسەيەكى دىارىكراو بوونى نىيە بۇ ئەم پۇلۇننە، بەلام دەكرىت بلىين ھەست و پەقتارە نەرىنىيە تەندروسىتەكان يارمەتىدەرن لە خۇگونجاندىن و زالبوون بەسەر كىشەكاندا و بەدەستەينانى ئامانجە گەورەكانت. ئەم ھەستە نەرىنىيە تەندروسىتەكان يارمەتىدەرت دەين بۇ فەراھەمكىردنى ژياننىكى خوشبەخت و بەرھەمدار بەبى نائۇمىدى و ئازار. لەلايەكى ترەو، ھەستە نەرىنىيە ناتەندروسىتەكان دەبنە ھۆي پاگرتنت و لەمپەر لەبەردەم بەدەستەينانى ھەر ئامانجىكى گەورەتدا.

دەكرىت سىستەمى بىروباوۋەرەكانت (B) دابەش بىكەين بەسەر دوو پۇلىنى بىنەرەتيدا:

بىروباوۋەرە لۇژىكى يان بىيادىنەر (RB)

بىروباوۋەرە نالۇژىكى يان پووخىنەر (IB)

دەتوانىن بلىين ھەموو مۇقايىك چەندان بىروباوۋەرە لۇژىكى ھەيە. چونكە ئەگەر وا نەبوايە، مۇقايەتى دەپوكايەوۋە و نەدەما. وەكو پىشتەر ئامازەمان پىدا، ئىمە زۇرىنەي بىروباوۋەرە لۇژىكىەكانمان و بىروباوۋەرە نالۇژىكىەكانمان بە فىربوون وەردەگرين لە بەتەمەنەكانمانەوۋە. بەلام وەكو جۇرچ كىلى و ژۇن پىاژى و كەسانى تر پىشانىان داوۋە، خۇشمان دەستمان ھەيە لە دروستكردى زۇربەي بىروباوۋەرەكانماندا. باشە بۇ ئەم كارە دەكەين؟ چونكە ئىمە بە سىروشت چارەسەركردنى كىشە لەناخماندايە و بىرۇكەي يارمەتىدەرىش و پووخىنەرەش دروست دەكەين.

كاتىك شتىكى ناخۇش و بەد پوودەدات بۇمان (A) بزوينەرە گرژىتى) و ھەست بە نەرەھەتى دەكەيت (C) دەرەنجامى عاتىفى) ئەوا لە ھەمان كاتدا بىرۇكەي لۇژىكى و نالۇژىكىش دەكەويىتە كار. بەلام ئەگەر بىروباوۋەرە لۇژىكىەكانت بەھىزتر بوون لە بىروباوۋەرە نالۇژىكىەكانت، ئەوا بە گشتى ھەست بە نەرەھەتى (شلەژان يان تورەيى) ناكەيت (C)، بەلام ئەگەر بەپىچەوانەوۋە بىروباوۋەرە نالۇژىكىەكانت بەھىزتر بوون، بە گشتى ھەست بە نەرەھەتى و شلەژان دەكەيت (C).

با بزانيں ئايا دەتوانىن بىروباوۋەرە لۇژىكىەكانت دەستنىشان بىكەين؟ زانىمان لە دەرەنجامدا (C) تۇ تورەبوونت ھەبوو بەرامبە دوو ھاپرىكەت

چونكى لە كۆتا ساتدا پاشەكشەيان كرد لە پىكەوتنە گىرنگەكەتان
(بزوینەرى گىزىتى. A): لىرەدا لەوانەيە بەھۆى بىروباوەرەكانتەو (B)
بلىيت "تۆ سەيرى ئەو دوو نامرۆڤە چەند خراپ مامەلەيان لەگەل كردم!"
لىرەدا ئەم قسەيە لە قسەيەكى لۆژىكى دەچىت. بەلام ئەگەر نىزىكتر
پروانين، ھەرچەندە لەوانەيە وا ديار بىت تۆ يەك بىرۆكەت ھەبىت، بەلام
لە راستيدا دوو بىرۆكەى دژيەكت ھەن.

يەكەم، تۆ دەلىيت چەندە خراپ مامەلەيان لەگەل كردوويت، بوونەتە
ھۆى ھەلۆەشانەنەوھى پلانەكانت و ناپەھەتتيان توش كردوويت و
تۆيان خستۆتە دۆخىكى سەختەو، تىبينىت لەسەر پەتارەكەى دوو
ھاوپىكەت كە كارىكى خراپيان بەرامبەر كردوويت دروست و راست
ديارە.

دووھەم، تۆ بەخۆت دەلىيت "ئەو نامرۆڤانە چەند خراپ مامەلەيان
لەگەل كردوويت!" لىرەدا تۆ كارەكانى ئەو دوو كەسە بە خراپ تەماشا
دەكەيت، لىرەدا بىروباوەرە نالۆژىكىەكانت دەكەونە كار، بەلام لىرەدا ئەم
بىروباوەرەت كە دەلىت كارەكەيان خراپ و ھەلە بوو، نالۆژىكىە،
چونكە: (١) بە خراپ سەيركردنى كارەكەيان تۆ دەلىيت ئەو كارەى
كردوويانە بە تەواوھتى و لەسەدا سەد خراپ و ھەلەيە و لەم كارە
خراپتر بوونى نىە. ئەمانە ھەمووى زىدەپرەوين، چونكە ئەوھى كردوويانە
بەو شىوھىە خراپ نىە، (٢) تۆ بە تەواوھتى باوەرپت وايە پەتارەكەيان
ھەلەيە و بەھىچ شىوھىەك نەدەبوو ئەو دوو كەسە ئەو كارەيان بكردايە،
بەلام لە راستيدا ئەوھى كردوويانە دەبووايە پووبدات، چونكە وەك
وتمان ئەوان مرۆڤن و كارى راست و ھەلە دەكەن و ئازادن ئەگەر ھەلەش

بەن. (۳) تۆ دەلييت ئەو دوو كەسە كاريكى خراپيان كىردوۋە، بەپىيى ستانداردە ئاسايىيەكانى كەلتۈرىش، تۆ راست دەكەيت. بەلام لە ھەمان كاتدا تۆ دەلييت ئەوان نامرۇقېن و تەواۋى بوونيان نامرۇيىيە. ئەمەش گشتاندىكى زىدەرەۋە! (۴) ئەم ھەموو ھەست و قسە ناخۇشەي لە ناخدايە دەربارەي ئەوان و كىردارەكەيان و مرۇقبوونيان، دىتبات بەرەو كوي؟ بەرەو ئەو دۇخەي خۆت داتگىرساندوۋە بۇ خۆت و بۇ ئەوانىش. بەم ھەموو ھەلچوونە تۆ خۆت زۆر تۈرە دەكەيت و ئەگەرى زۆرە كاري گەمزانە بكەيت چونكە تۈرەيت، وە ئەگەرى زۆرە ئەوانىش و ليىبكەيت زۆر تۈرە بىن بەرامبەرت و ئەگەرى زۆر زىاترە بىيتە ھۆي ناخۇشەيەكى ناپيويست بەرامبەر ھەموو چواردەورەكەت.

بىنيت كاردانەۋە و زىدە كاردانەۋەكانت بەرامبەر كارە ھەلەكەي ھارپىكانت چەندە زىانى زىاترە ۋەك لە سوود؟ باش بىر لەو كاردانەۋانە بكەۋە.

ئەگەر تۆ ھىز و دەسەلەت زالبوون بىدەيت بە بىروباۋەرە نالۇژىكىەكانت بەسەر بىروباۋەرە لۇژىكىەكانتدا، ئەۋا واقىع لەياد دەكەيت و نالۇژىكى بىر دەكەيتەۋە و كىشەي زىاتر بۇ خۆت دروست دەكەيت و خۆت دەبىتە ھۆي ئەۋەي ھەستى ناتەندروست و ناخۇش بۇ خۆت دروست بكەيت و ھەست و پەفتارى پووخىنەرت دەيىت. REBT ئەۋەت پىشان دەدات ئەگەر كار نەكەيت بۇ گۆرپىنى بىروباۋەرە نالۇژىكىەكانت ئەۋا بەردەۋام ھەست بە ناخۇشى دەكەيت و دووچارى ناخۇشى دەبىتەۋە لە مامەلەكەردن لەگەل تۈرەبوونەكەت و ھەلچوونەكانتدا. ئەم مېتۈدە چەندان تەكنىك لەخۇ دەگرىت بۇ گۆرپىنى

ئەم بیروباوەرپانە و چەند میتۆدیکی راھێنانەکی تێدایە بۆ باشتەکردنی
پەفتارەکان. بەلام مەرجیکی ھەیە، ئەگەر بە راستی دەتەوێت ھەست و
کارەکان بگۆڕیت ئەوا دەبێت بە وردی بایەخ بدەیت بە گۆڕینی
سیستەمی بیروباوەرپانە.

با دووبارە بروانینەوێ کێشەکەی دوو ھوارپیکەت کە پاشەکشەیان
کرد لە پیکەوتنەکەی نیوانتان.

ئەگەر بیروباوەرپانی لۆژیکی بکەوێتە کار، بۆمان دەرکەوت
دەلیلت "کاریکی باشیان نەکردوو، بریا وایان نەکردایە".

لە دەرەنجامی ئەم قسەییەدا، دەرەنجامی عاتیفە تەندروستیەکەت و
دەکات ھەست بە بێھیوایی و ناخۆشی و ناپەرھەتی بکەیت.

بۆ دەستنیشانکردن و دۆزینەوێ پێشەیی بیروباوەرپانە لۆژیکیەکان،
میتۆدی REBT بەکارئێنین، کە دیزاین کراوە بۆ دەرخیستی ھەر
بیروباوەرپانی ناواقعی و ناوژیکی کە ھەتییە. ئەگەر توێرەییەکەت لە
دۆخەیی باسکرا بەرامبەر دوو ھوارپیکەت بخەینە چوارچێوەی REBT
دو، ئەوا دەتوانیت بیروباوەرپانە لۆژیکی و ناوژیکیەکان بناسیتەوێ. بۆ
نمونە یەکیک لە بیروباوەرپانە لۆژیکیەکان ئەمەییە "بەرستی کاریکی
باشیان نەکرد لە کۆتا ساتدا کشانەوێ" ئەمە بیروباوەرپانی تەوا
دروستە و ھەمووان ھاوێژێ. ئەو تێروانینت لە کارەکیان بەوێ "باش
نیە" دەبێتە ھۆی عاتیفەیی تەندروستی بێھیوایی و ھە لە عاتیفەیی
توێرەوونییکی کاولکار.

باشە، بەردەوامبە لە تێروانین لە بیروباوەرپانە، دەبینیت
وت "کاریکی خراپیان کرد و بەرستی ناھەقییان بەرامبەر کردووم"

ھەرچەندە ئەم بىروبىاۋەرە لە سەرەتادا وادىيارە لۆژىكى بىت، بەلام يەككە لەو چوار بىروبىاۋەرە نالۆژىكىيەى خەلكى بەكارى دەھىنن بۆ تورەكردى خۇيان! بەلى بۆ تورەكردى خۇيان. چونكە كاتىك دەلىيت ئەو كارەى كردوويانە ناھەقىيە و خراپە، شكست دەھىنيت لەوہى بزانييت ناھەقى و كارى خراپ دوو شتى جياوازن.

ئەو چوار بىروبىاۋەرە نالۆژىكىيەى تۆ و ملياران خەلكى ترەھيانە چين كە بەكارى دىنن بۆ تورەكردى و ھەلچوونى خۇيان و ھەندىكجار وادەكەن ببە ھۆى تاوانكردىن؟ بەگشتى ئەمانەن:

۱. "بەراستى خەلكى خراپن چونكە پشتگوئييان خستم و نايەكەسان بوون بەرامبەرم"

۲. "بەرگەى ئەم ناھەقىيە ناگرم"

۳. "بەراستى نەدەبوو ھىندە خراپ مامەلەيان لەگەل بکردمايە"

۴. "چونكە وا خراپ مامەلەيان لەگەل كردم، كەواتە ئەوان خەلكى زۆر خراپن و شايستەى ژيانىكى خوش نين و دەبىت سزا بدرين!"

ئەم قسە و بىزكردنەوانە كە دەبنە ھۆى پەستكردنت ھەموويان پەيوەندىدارن بەيەكەوہ و لۆمەى پەفتارە "خراپەكان"ى خەلك دەكەن و دەيگىرنەوہ سەر خراپىتى خودى كەسەكە. ئەم بۆچونە ئەوہ دەگەيەنيت كە تەنھا كەسە باشەكان كارى باش دەكەن و ھەموو كاريكى خراپ لەلايەن كەسانى خراپەوہ دەكرين. بۆ ئەوہى شتەكان كەمىك ئالۆزتر بكەم، ئەمە ئەوہش دەگەيەنيت كە ھەركەسيك ھەر شتيك بكات و ھەر كەسيكى تر ئەو شتە بە خراپ دابنين ئەوا واتە ئەم كەسە بكەرە خودى خۆى خراپە و ناخى خراپەكارە. وە ئەگەر كەسيكىش كاريكى باشى

کرد ئەو نابىت ھېچ كاتىك كارى خراپ بىكات، چۈنكى كەسنىكى باشى ر
كارى باشى لىدەۋە شىتەۋە تەنھا. ۋە كەسە خراپە كانىش تەنھا كارى
خراپ و نە شىاۋيان لىدەۋە شىتەۋە و ناتۋان ھېچ كارىكى باش بىكەن.
لە راستىدا، زۇر جار دەبىنن ئەو كەسانەى باشى و بەرپرسىاران
مامەلە دەكەن، كارى ھەلە و خراپىش دەكەن. زۇر كەسانى باش ھەن كە
چەندەن كارى باشىان كىردۈۋە كەچى ھەر بە كەسانى خراپ ناۋيان
دەركىدۈۋە لەبەر ئەۋەى يەكجار كارىكى خراپىان لى بىنراۋە. كەۋات
دەبىت زۇر ئاگادارى خۇمان بىن لەم زىدە گشتاندە!

با بگەپرىنەۋە لاي خۇ تورە كىردەنە كەت لە دوو ھاورپىكەت و بۇچۈرۈت
لەسەر ئەۋەى كەسانى خراپ و نامرۇقن چۈنكى كارىكى ھەلەيان
كىردۈۋە. بەكارھىننەى REBT ۋادەكات دەرەنجامە ناتەندروسىكەت كە
تورەبوۋنە سەرچاۋەى گىرتۈۋە لەۋەى تۇ خودى ئەۋان و كارە
نابەرپرسانە كەيانىت پىكەۋە بەستۈتەۋە و لۇمەيان دەكەيت، كە كارىكى
دروسىت نىيە. جا بۇ ئەۋەى لۇژىكى بىت، ۋاتە يارمەتى خۇت و
پەيوەندىيە كۇمەلەيەتە كەنت بەدەيت، دەتۋانىت ھەلسەنگاندەت ھەبىت بۇ
(كارە) ھەلەكەى ئەو دوو ھاورپىيەت بەلام خودى كەسەكان نەكەيت بە
خراپەكار و بە كەسانى نابەرپرسىان نەبىنىت.

لىرەدا بەھۋى ئەۋەى تەنھا كار و پەفتارە ھەلەكەى ئەو دوو كەسەت
سەرگۈنە كىرد، نەك تەۋاۋى مرۇقبوۋن و خودى خۇيان، ئىستا دەتۋانىت
بە شىۋەيەكى ژىرانە و دانايانە بىرپار بەدەيت لەۋەى چىتر ھېچ
پىكەۋتەنىكى تىريان لەگەل نەكەيت، چۈنكى لە پىكەۋتەنەكەى نىۋانتان
پەشىمان بوۋنەۋە. لىرەدا بە ۋازھىنان لە تورەبوۋن، دەتۋانىت ئەگەرى

دووبارە بنيادنانەۋەى ھاورپىيەتى و پەيوەندىيەكى باش لەگەلىان بە
كراۋەيى بىلپىتەۋە، بۇ ئەۋەى ھىشتا بتوانىت كارە باش و لايەنە
باشەكانىانت لەبەرچاۋ بىت. ھەرۋەھا بەھۋى ئەۋەى تەۋاۋى خوۋدى
خۇيانت بە خراپكار لەقەلەم نەدا، يارمەتيدەر دەبىت لەۋەى ئەۋانىش
بتوانن بە كەسىكى دانا بتبىنن و پىزىت بگرن و تەنانەت ھاندەريان بىت
لەۋەى لە داھاتوۋدا باشتىر و دادپەرۋەرانەتر مامەلەت لەگەل بگەن.
ۋەك لەم نمونەيەۋە بىنىت، بنەماكانى REBT تەنھا مامەلە لەگەل
لايەنە كاولكارىيەكەى تورەبوۋنەكەتدا ناكات، بەلكو بناغەى دووبارە
دروستكردنەۋەى پەيوەندىيەكانت بۇ دابىن دەكات بنەما لەسەر پىزى
ھاۋبەش. ۋەكو پىشتىر باس كرا، يەكەم قوربانىيى تورەبوۋنەكەت ئەگەرى
زۆرە لەدەستدانى پەيوەندى و ھاورپىيەتپە نىزىكەكانت بىت.
لىرەدا بنەما بنەپەتپەكانى بىردۆزەى REBT باسگران. بەشى دوۋەم
باسى ئەۋ مىتۆدە ھەمەچەشنانە دەكات كە تۆ بتوانىت بەكارىان بىنىت
بۇ دەستنىشانكردنى بىروباۋەرە نالۆزىكىيەكانت كە بە شىۋەيەكى گەرە
دەبنە ھۋى دروستبوۋنى تورەبوۋنى كاولكار.

نتیجہ

دست‌نیشان‌کردنی بیروباو‌پره تورپه‌ینه‌کانت

بیرکردنه وه و تیڤامان له پابردووت و ئیستات کاریکی
سه رنجراکیشه. به لام به پیی پیویست نیه! زانینی ئه وهی چۆن یه که مجار
خۆت توپه کردوه و ئه مپۆش هیشتا بهردهوامیت له سه هری، زۆر
گرنگه. REBT پیشانت ده دات چی بوته هوی توپه کردنت و چی
له مپۆکه دا بهردهوامی پیده دات.

لهم به شه‌دا ده‌پروانینه ئه‌وه‌ی له پابردوودا چیت کردووه و ئیستا چی ده‌که‌یت که به‌رده‌وام ده‌بی‌ت له دروستکردنی توپه‌بوونی کاولکار. له‌مه‌ش گرنگ‌تر ئه‌وه پیشان ده‌ده‌ین چۆن ئه‌م بیرکردنه‌وه‌یه‌ت به‌کاربینیت له‌گۆڕینی ری‌گه‌کانی دروستکردنی توپه‌بوونه‌که‌تدا.

ئايا تېرپانمان و بىر كىردنە ھى REBT لە پابىردووى تورپىيە كەت، ھەمان ئەو پىگەيەيە كە شىكارىي دەروونى بەكارى دىنىت؟ نە خىر ھەرگىزا چونكە پىگەكەى REBT زۆر قولتەر و بەسوودترە. ئەگەر باسى كىشەى تورپەبوونت بۆ چارەسەركارىكى دەروونى بكەيت، ئەوا ئەگەرى زۆر ماوہيەكى زۆر بەكاربىنىت لە پيشاندانى ئەوہى چۆن خىزانەكەت خراپ مامەلەيان لەگەل كىردوويت لە مندالىتدا و چۆن ئەم خراپ مامەلەيە بۆتە ھۆى تورپەبوونى تۆ و چۆن تورپەبوونى ئەو سەردەمى مندالىتە گواستۆتەوہ بۆ ئىستا.

ئەگەر ئەم تېرمانە راستىش بىت، ئايا يارمەتيدەرت دەبىت؟ ئەگەر
 زور كەمە! ئەوپەرى باشتىنى ئەوھى ئەم رېگەيە بۆت دەكات تەنھا

پيشاندانى ئەو ھەلومەرجەيە كە بۆتە ھۆى تورەبوون و بەردەوامىدان بە تورەبوونەكەت، بەلام باسى يىروباوۈرگانى رابردوت و ئىستات ناكات دەربارەى ئەو ھەلومەرجانە يان فىرت ناكات چۈن ئەو يىروباوۈرەنە بگۈرپىت.

تېرامانى REBT فەلسەفەى تۆ پيشان دەدات دەربارەى مامەلە خراپەكەى خىزانەكەت بەرامبەرت، ئەگەر ھەبوويىت، ۈ ھەلوئىستت لە ئىستادا بەرامبەر ھەستى بوون بە قوربانىت. پيشانت دەدات ھەرچەندە كاريگەرىت تىكرابىت لە مندالىتدا، بەلام ھىشتا ئەو ھۆتيت كە كاريگەرى دەكەيتە سەر خۆت لەمپۆكەتدا. ۈ پيشانت دەدات تۆ ۈكو كەسىك كە بىر دەكاتەۈ، دەتوانىت ئىستا بە شىۈەيەكى ريشەيى گۈرانكارى بكەيت لە يىروباوۈرە تورەھىنەكانتدا. بەلى، گۈرانكارى.

REBT دەروانىتە پشت شىكارىى دەروونى و دەلىت تۆ ۈكو كەسىكى پىگەشتوو، ئىستا بژاردەت ھەيە. تۆ ۈكو كەسىكى پىگەشتوو دەتوانىت كۆتۈرۈلى يىرۈكە و ھەلوئىستەكان و كارەكانت بكەيت. دەتوانىت بە شىۈەيەكى پىگەشتوانە ژيانت رىك بخەيت بەپىي خواستەكانى خۆت، بە مەرجىك ھەۈلى بۆ بدەيت و كارى بۆ بكەيت.

نۆرىنەى خوازىارەكانمان كاتىك يىروباوۈرە نالۈژىكىەكانيان بۆ دەردەكەۈيت، پىمان دەلىن لە دايكوباۈكىانەۈ ۈيان ماۈتەۈە يان فىرى بوون. بەلى راست دەكەن، بەلام ئەو ۈخۈيانن كە ھىشتا بژاردەى ئەو ھەلدەبژىرن كە ئەم يىروباوۈرە نالۈژىكىانە بەردەۈامى پىبدەن و كارى پىبەكەن. REBT دەلىت، مندالىش و كەسانى پىگەشتووش داھىنەرن لە گۈرپىنى ئەۈەى فىرى بوون، خواست و دلخوازىەكانيان كە بەشىكى لە

دايكوباك و كەلتورەكەيانەو وەريان گرتوۋە بىكەنە فەرمان و داواكارى
بەشىۋەيەك بىكۆزى پەيۋەندىيەكانيان بىت، وەكو (دەبىت و نابىت). بەلى
راستە ئەمە فېربوون، بەلام خۇيان بە شىۋەيەكى داهىنەرەنە بەردەوامى
دەدەن بەم فەرمانانەيان لە دەبىت و نابىت. راستە ئەو بىروباۋەرەنى
خەلكى ھەيانە بەشىكى سەرچاۋەى كردوۋە لەو بىرۇكانەى بە مندالى
ۋەريان گرتوۋە بەلام لە گەۋرەيىندا وازيان لىنەھىناۋە. ۋە خۇشيان نە
بىرۇكە ھەلانەيان بە شىۋەيەكى داهىنەرەنە خراپتر و ھەلەتر كردوۋە.

لە بەشى پىشۋودا بىنيمان چۇن كاردانەۋەكان بەرامبەر گىرژىەكان
بەزۇرى بەھۇى بىروباۋەرە نالۇژىكىيەكانەۋە بوۋە. لىرەدا دەلىن،
بىروباۋەرەكان لە چى پىكھاتوون؟ ۋە بىروباۋەرە لۇژىكى
نالۇژىكىيەكانى تۇچىن؟

دەتوانىت دوو رىچكە بگىرتە بەر بۇ دەستنىشانكردنى بىروباۋەرە
لۇژىكى و نالۇژىكىيەكانت. بىرسە و بلى "من باۋەرەم بە چى ھەيە پىش
ئەۋەى تورەبم؟" ئەگەر ۋەلامىكى پوونت نەبوو، ئەۋا دەتوانىت رىچكى
دوۋەم بگىرتە بەر، ئىستا تۇ دەزانىت گىرژىەكان و دەرەنجامەكان چىن،
ئەگەر دەرەنجامەكان ناتەندروستىن، واتە تورەيى و شلەژان و خەمۇكىن،
ئەۋا دەتوانىن بلىن تۇ ھەندىك بىروباۋەرە نالۇژىكىيە ھەيەكە
كارىگەرى دەكەنە سەر ھەستەكانت. لە پىشتەر چوار جۇرەكى
بىروباۋەرە نالۇژىكىمان نوسى كە زۇرىنەى خەلكى بەكارى دىنن لە خۇ
تورەكردندا، بەلام با جارىكى تر دايان بىيىنەۋە:

۱. "بەراستى خەلكى خراپن چونكە پىشتگويىكار و نايەكەسان بوون

بەرامبەرم"

۲. "بەرگەي ئەم ناھەقىيە ناگرم"

۳. "بەرەستى نەدەبوو ھىندە خراپ مامەلەيان لەگەل بکردمايە"

۴. "چونكە وا خراپ مامەلەيان لەگەل كردم، كەواتە ئەوان خەلكى

زۆر خراپىن و شايستەي ژيانىكى خوش نين و دەبىت سزا بدرين!"

ھەرچەندە ئەم بىروبەوېر و قسانە دەبنە ھۆى تورەيى، بەلام زۆر جار تەنھا كەمىك جياوازىيان تىدايە لەكاتى شلەژانتدا. ئەگەر بترسىت لەوھى ئەو شتەي دەتەوئىت بەدەستى نايەنىت، ئەوا دەشلەژىيىت، بۇ نمونە سەرکەوتن، يان خوشى بىنين، لىرەدا داواكارىت دەبىت يان فەرمان دەكەيت بۇ ئەوھى بەدەستى بىنىت. شلەژان بە گشتى سەرچاۋە دەگرىت لە بىروبەوېرە نالۆژىكىيەكانەوہ كە خۆت ھەتن دەربارەي خۆت، بەلام تورەيى سەرچاۋە دەگرىت لەو بىروبەوېرە نالۆژىكىيەكانەوہ كە ھەتن دەربارەي كەسانى تر.

با بگەرپىنەوہ لاي نمونەكەمان، با بلىين بە شيۋەيەكى ناراستەوخۇ بۆت دەركەوتوۋە كە ئەو دوو ھاورپىيەت دەيانەوئىت لە پىكەوتنەكەتان بکشىنەوہ، با بلىين گوئىت لىبوو قسەيان لەگەل ھاورپىيەكتاندا دەکرد و بە ناراستەوخۇ باسى ئەوھيان كەرد لە پىكەوتنەكەتان دەربچن. ھىشتا دلنيا نىت لەم كشانەوہيە و دوو دلئىت لەوھى پووبەروويان ببىتەوہ بزانيت وا دەكەن يان نا. لىرەدا بزواندى گىرژىتيەكەت (A) ئەوھيە كە وای بۇ دەچىت ئەوان پاشەكشە بكەن بەلام گومانە ھەيە. لە دەرەنجامدا (C) تۇ خۆت شلەژاۋ دەكەيت. لىرەدا ئەو بىروبەوېرە نالۆژىكىيە چيە كە دەبنە ھۆى شلەژانت (دەرەنجام)؟ بە گشتى ئەمانەن:

۱. "بەراستى كاريكى خراپ دەكەن ئەو دوانە ئەگەرل
رېكەوتنەكەمان بېكشىنەو! خۇم بەتەنھا ناتوانم ئەو شوقەيە بەكاربېنم
نەمەش زۆر خراپە!"

۲. "بەراستى بە ھېچ جۆرىك بەرگەي ئەو ناپەرەتتە ناگرمى
توشيان كىردووم"

۳. "نەدەبوو پېدەم توشى رېكخستنى شوقەكەم بىكەن بەراستى من
بېھىز و لاوازم!"

۴. "ئەگەر من نەتوانم بىگونجىم، كە دەبىت بىگونجىم لەگەل ئەگەرى
پاشەكشەياندا، ئەو ۋەكو كەسىكى لاواز دەردەكەوم، ۋە شايەنى نەوم
توشى ئەم ناپەرەتتە بىم چونكە ھەر لە سەرەتاۋە نەمزانى چۆن مامەل
لەگەل ئەم بابەتەدا بىكەم!"

۵. دەبىنىت، ئەو بىروباۋەرە نالۆژىكىانەي سەرەۋە كە ۋادەكەن تۇ
توشى شەلەژان بىت بە شىۋەيەك لە شىۋەكان ھاۋشىۋەي نەو
بىروباۋەرەنەن كە تورەت دەكەن. جىاۋازىيە سەرەككەيەكە ئەۋەيە تۇنەم
بىروباۋەرەنەت بەرامبەر خۆتە ۋەك لەۋەي بەرامبەر ئەو دوو ھاۋرىيەت
بىت.

رېگەيەكى تىر بۇ دروستكىردنى ھەستى نەرىنىي ناتەندروست بۇ
دەرەنجامەكان (C) خۆتت، بەمەش خۆت بە شىۋەيەكى ناپىۋىست
پەست دەكەيت. با بلىن دوو ھاۋرىكەت لەبرى ئەۋەي پاشەكشە بىكەن لە
رېكەوتنەكەتان، فەرمانگەكەيان يان كارەكەيان گوازاىيەۋە بۇ شىۋىنىكى
تىر و ناچاربوون شارەكە بەجىبىلن و بچنە شارىكى تىر. لىرەدا درك بەۋە
دەكەيت كە ئەوان ناچاربوون بېۋىن و بىزاردەي تىريان نەبوۋە، چونكە تاكە

رېڭگە يەك بۇ لە دەست نەدانى كارەكەيان پۇشتىن بوو بۇ ئەو شارەى تر.
كەواتە تىدەگەيت لە بېيارەكەيان. ھەرچەندە لىرەدا لىيان تورە نىت،
بەلام توشى خەمۇكىيەكى زۇر گەرە بوويت، رەنگە بىروباورە
ئالۇژىكىيەكانت لەم جۇرە بن:

۱. "بەراستى شتەكان دەرەنجاميان زۇر خراپ بوو بۇم"

۲. "بەرگەى ئەم جۇرە دەرەنجامانە ناگرم"

۳. "نەدەبوو شتەكان ئاوايان لىبھاتايە، بەراستى ناخۇشە"

۴. "ھىچ شتىك سەرناگرىت بۇ من بەو شىۋەيەى دەمەوئىت، ھەموو

شتىك نايەكسان و نادادپەوەرە بەرامبەر من و نايىت و ابىت"

بەدلىنبايىيەو ئەو بىروباورەنە ئالۇژىكىن و خۇلۇمەكارن. بەلام
ھەموومان ئەم جۇرە بىرکردنەوانەمان ھەيە كاتىك خۇمان خەمۇك
دەكەين. ئەمەش ئەو دەرەخات ئەو جۇرە بىروباورە ئالۇژىكىانە كە
دەبنە ھۇى تورەيى و شلەژان و خەمۇكى بە گشتى ھاو شىۋەن.
بىروباورە ئالۇژىكىيە تورەھىنەكان دەبنە ھۇى شكاندى خەلكى،
بىروباورە ئالۇژىكىيە شلەژىنەرەكان دەبنە ھۇى شكاندى خۇت،
بىروباورە ئالۇژىكىيە خەمۇك ھىنەكانىش دەبنە ھۇى داتەپاندنى ھەموو
ژىانت لە روانگەى خۇتدا.

پىسپۇرانى REBT چەندان بىروباورەى ئالۇژىكىان دىتە بەردەم كە
خەلكىى بۇخۇيان دروست كردووە و خۇيانى پى تورە و شلەژاو و
خەمۇك دەكەن. بەلام پاش لى وردبوونەو، بۇمان دەرکەوت ئەو
بىروباورە ئالۇژىكىانە دابەش دەبن بەسەر سى پۇلىندا: (۱) شلەژان و
خەمۇكى: "دەيىت كارىكى زۇر باش بكەم و بەلاى بەرامبەرەكەمەو

پەسەندەم" (۲) تورەيى و ھەلچوون: "دەبىت دادپەرور و مېھرەبان بىت
لەگەلم" (۳) بەرگەنەگرتنى ئاۋمىدى، تورەيى، خەمۇكى: "دەبىت
ھەلومەرجهكان بەو جۆرە بن كە خۆم دەمەوین". ئەم (دەبىت) ھەل واديارە
بەردى بناغەى ھەموو نەخۇشییەكى دەروونى مروۋق بىت، كاتىك ئەم
دەبىتەنە ناكرىن و جىبەجى ناكرىن، ئەم جۆرە كەسانە چەند
دەرەنجامىكى "ئالۆژىكى" بۆخویان دروست دەكەن:

۱. بەناخۇشدانان "بەپراستى ناخۇشە من ئىشەكانم ئەۋەندە سەقەتن
لەكاتىكدا دەبىت زۆر باشتەرم" ، "يان" زۆر ناخۇشە وا خراپ مامەلەم
لەگەل دەكەيت (لەكاتىكدا دەبىت باشتەرم مامەلەم لەگەل بکەيت)"

۲. بەرگەنەگرتن "ھىچ بەرگە ناگرم كە خراپ مامەلەم لەگەل دەكەيت
(لەكاتىكدا نابىت وام لەگەل بکەيت)" "يان" ھىچ بەرگە ناگرم كاتىك
ھەلومەرجهكان خراپىن بەرامبەرم (لەكاتىكدا ھىچ نابىت وابن)"

۳. خۆلۇمە كىردن "كاتىك ئىشىكى ھەلە دەكەم (كە نابىت وابكەم)
ئەۋا من كەسىكى زۆر خراپىم و شايەنى ئەم نەگبەتتەم" "يان" كاتىك
كارىكى گەمزانە دەكەم (كە نابىت وابكەم) ئەۋا من كەسىكى بى بەھار
زۆر ھىچ نەزانم "يان" كاتىك خراپ مامەلەم لەگەل دەكەيت (كە نابىت
وابكەيت) ئەۋا تۆكەسىكى زۆر خراپ و ھىچىت"

۴. ھەموو يان ھىچ (گىشتاندن) "ئەگەر چەند جارىك شىكستم ھىنالە
بەدەستەيىنانى ئامانجىكى گىرنگدا (كە نابىت شىكست بىنم) ئەۋا ئىت
ھەمىشە شىكست دىنم و ھەرگىز سەرکەۋتن نابىنم و دەسەلمىت ھىچ
باش نىم" "يان" ئەگەر خراپ و نايەكسانانە مامەلەم لەگەل بکەيت (كە

نابىت (وابكەيت) ئەوا تۆكەسىكى زۆر خراپىت و ھەرگىز باش نابىت لەگەلم.

دەبىنىت تۆ (وەكو زۆرىنەي خەلكى) كە خۆت دەشلەژىنىت، يەككە يان زياتر لەو بىروبواوېرە نالۇژىكىانە بەكاردىنىت. جارىوايە ھەمووشيان بەكاردىنىت! دۇخ و گرژىتتە ناخۇشەكان بە خراپ دادەنىت و خۆت پىداگرى دەكەيت لەوھى ھىچ تواناي بەرگە گرتنى ئەم دۇخانەت نىە و خۆت و چواردەورەكەت و خەلكانى ترلۇمە دەكەيت. تۆگشتاندىن دەكەيت بۇ دۇخە خراپەكان و بەرەش و سىپى دەيانىنىت (جىاوازي ناكەيت و نىوان دىرەكان ناخوینىتەو)، تۆنەك تەنھا ئەم دۇخە ناخۇشانە گەورە دەكەيت، بەلكو زۆر زياتر فوويان تىدەكەيت و لە قەبارەى خۇيان زۆر زياتر گرنگىيان پىدەدەيت و زۆر بە جددى وەرى دەگرىت.

بۇچى؟ چونكە ئەمە ئەو رىچكەيەيە زۆرىنەي مروۋقەكان زۇرجار دەيگرنە بەر. پىويست نىە وابكەن، بەلام مەيليان ھەيە بۇى. مروۋقە بۇ ئەوھى بژى و دلخۇش بىت، دەبىت يەكەمىتى بداتە چەند شتىك و جەختيان بكاتەوھ سەر، وەكو ھەوا و خۇراك و پەناگەى پىويست، ئەگىنا دەمرن! ھەروھە زۇرجار شتانی تر دەكەنە يەكەمىتى، وەكو ھەلكردن لەگەل خەلكانى تردا، ھەبوونى پەيوەندى سۆزدارى، كاركردن لە پىشەيەكى گونجاودا، ھەبوونى ئامانچ و مەبەستى ماوھ درىژ، چىژ بىنن لە لايەنەكانى كات بەسەر بردن. ئەگىنا ژيانيان زۆر ناخۇش دەبىت.

لەبەر ئەمە REBT دەلیت (دەبیئت)ەکانی میشتکت ئاساییە ھەبن، بەمەرجیک (باشترە بین) واتە ئەگەر نەشین، نەبنە تورەبوون و شلەژاویت. بەم شیۆەییە بیروباوەرەکانت لوژیکانە دەبن "باشترە سەرکەوتووبم و پەسەند بۆ بەلای خەلکەو و ئاسودە بۆ، بەلام مەرج نیە لەسەرم، دەتوانم ژیانیکی تا رادەییەك خوشگوزەرانم ھەبیئت تەنانەت ئەگەر شکستیش بینم و پەسەند نەبۆم بەلای خەلکەو و ئاسودەش نەبۆم". ھەرۆھا باوەرت بەمە بیئت: "ئەگەر چەند دەرەنجامیکی دیاریکراوم بوویئت، وەکو دەستکەوتن و ھیشتنەوہی کار و پیشەییەکی باش، ئەوا دەبیئت ھەولی بۆ بدەم و پیشکەشی بکەم، چاوپێکەوتنەکەم باش بپروات بەرپۆو و بەردەوام بە پیکوپیکی و لەکاتی خۆیدا بچمە سەر کار و پەیوہندی لێگەل سەرپەرشتیارەکاندا باش بیئت و ھتد. بەلام ھیچ پیویست نیە خۆم ملکەچ بکەم بە پیویست بوون بە بەدەستھێنان و ھیشتنەوہی کاریکەوہ. تەنھا زۆر پەرۆشم بۆی و حەزم لێیە!"

پێچکەي REBT بە دیاریکراوی جەخت دەکاتەوہ سەر دەرەنجامە لاوازەکان کە بە گشتی (نەك ھەمیشە) بەدەستی دینیت بەھۆی (دەبیئت)ەکانەوہ. وەکو پێشتەر باسکرا، تۆ بەھۆی سی فەرمانی بنەرەتیوہ خۆت کەمئەندام و دەست بەست دەکەیت: "دەبیئت بەردەوام ھەلسۆرانم چاک بیئت" یان "خەلکی دەبیئت بەردەوام باش مامەلەم لێگەل بکەن" یان "ھەلومەرجەکان دەبیئت بەردەوام بەو شیۆەییە بن کە من دەمەوین". بەم شیۆەییە بە ناپیویستانە خۆت تورە و شلەژاو و خەمۆک دەکەیت، بەردەوام حەزەکانت بەرز دەکەیتەوہ بۆ ئاستی (دەبیئت ھەبن) و

دەلخوازىيەكانت دەكەيتە فەرمان و پىداگرى و خۆزگەكانت دەكەيتە پىيوستىيەكى رەھا.

ھەركات ھەستت كرد لە پرووى عاتىفيەو زۆر شلەژاويت، ئەوا پەنا دەبەيتە بەر يەكك يان دووان يان ھەرسى بىروباوەرەكەى پىشتەر باسماں كرد لە (دەيىت) ھەكان. زۆرىنەى كىشەكانى مروڤ ھىچ يان زۆر كەم پەيوەندى ھەيە بە داواكارىيە ناخىيەكانەو، بەلام كىشە عاتىفيەكان بە گشتى سەرچاوە دەگرن لەم جوړە بىركردنەو و پەفتارانەو. پاش قسەكردن لەگەل ھەزاران كەس كە چەندان ئاستى جياوازی تورەييان ھەبوو، ھىشتا كەسيكمان نەدى كە خوۋى بەھوۋى قسە و بىروباوەرە لۆمەكارەكانى خوۋىو نەبووبىتە ھوۋى شلەژانى عاتىفيى ناپىويست بۆخوۋى.

ھەموو مروڤك چەندان بىروباوەرەى نالۆژىكيان ھەيە، كە ھەريەكەيان پەيوەندى ھەيە بەھوۋى كىشە و گرژىتيەكانيانەو. ھەموو ئەم بىروباوەرە نالۆژىكيانە بەھوۋى چەند بىركردنەو و قسەيەكى ديارىكراوہ و دروست دەبن و سەرچاوە دەگرن. لىرەدا ھەندىك لەم بىروباوەرە نالۆژىيە باوانە باس دەكەين كە دەبنە ھوۋى شلەژانى عاتىفيى.

(دەيىت) ھەكانى پەسەندكردن و وەدەستھاتنە نالۆژىكيەكان

"دەيىت كارىكى چاك بكەم، بەلاى خەلكانى ترەو پەسەند بىم و ھەرگىز رەت نەكرىمەو، ئەگىنا واتە كەسيكى زۆر خراپ و نالىھاتووم". ھەركات باوەرەت بەم بىرۆكەيە كرد، وەكو حالى زۆرىنەى خەلكانى ئەم جىھانە، ئەوا خۆت لۆژىكيك بۆ خۆت دروست دەكەيت كە ئەمەيە "ئەگەر

من كەسىكى زۆر خراپ و نالیھاتو بىيىش، ئەوا ھەرگىز يان زۆر دەگمەن سەردەكەوم لە كارە گرنگەكانمدا، ئەى باشە كەواتە سوودى ھەلەدان چىيە بۆ سەركەوتن؟"

ئەم (دەبىت) ھى پەسەندكردن و ۋەدەستھاتنە نالۆژىكىيە دەبىت لەناوبردننى خۆت چونكە بە گشتى دەبىتە ھۆى عاتىفەى بەھىزى شەژان و خەمۆكى و بەكەم خۆ سەيركردن و پىق لەخۆ بوون و خۆ پىشتگوى خىستى و كار دواخىستى و پەفتارە خراپەكانى تىرى لەم جۆرە.

بۆ خراپىتركردنى دۆخەكە، كاتىك تۆ دەلىيت دەبىت كارىكى چاك بىكەم و پەسەند بىكرىم لەلەيەن خەلەكەو، ئەوا خۆت دەبىتە ھۆى ئەوھى كارىكى ۋەھا باش و چاك نەكەيت و خۆت دەبىتە ھۆى عاتىفە ر پەفتارى نەرىنى. پاشان بەردەوام ئەم قىسانە بەخۆت دەلىيت "نابىت ھەرگىز ھەست بە شەژان بىكەم، كەواتە دەبىت خۆم لەو كارانە بەدور بىگرم كە ئەگەرى شىكسىتم ھەيە تىياندە" لىرەدا بوويتە ھۆى دروستبوونى نىشانەى لاۋەكى بۆ كىشە سەركەكەت، كە شەژانە دەربارەى خۆدى شەژان و خەمۆكىيە دەربارەى خۆدى خەمۆكى. واتە دوو ھىندە نىشانەكانت زەق كىردەو.

(دەبىت) نالۆژىكىيەكان دەربارەى كەسانى تر

"دەبىت كەسانى تر باش و مېھرىبان بىن لەگەلم پىك بەو شىۋەيەى خۆم دەمەوئىت. ئەگەر وايا نەكرد، ئەوا ئەوان خەلەكى خراپىن و دەبىت سزا بدرىن بۆ ئەو پەفتارە خراپەيان".

ئەم (دەيىت) نالۇژىكىيە بە گىشتى دەيىتتە ھۆى تورەكردن و خراپ مامەلەكردن لەگەل خەلكى و قسە رەقى و توندوتىژى و ھانى چواردەورەكەت دەدات تۆ بىزراو بيت لەبەرچاوياندا و خراپتر مامەلەت لەگەل بکەن، ئەگەرى ھەيە بەخۆت بلىيت "نابىت تورە و قسە رەق و توندوتىژ بىم" بەلام بەم قسەيە تۆ خۆت تورە دەكەيت لەخۆت چونكە لە چواردەورەكەت تورەيت.

(دەيىت) نالۇژىكىيەكان دەربارەى ھەلومەرجهكانى ژيان

"دەيىت ئەم جىھانە و ھەموو كەسىكى ناو ئەم جىھانە بەو شىۋەيە كار بکەن كە دەبنە ھۆى ئەۋەى من چىم ويست بىتتە دەستم لەو كاتەى دەمەۋىت بىتتە دەستم. ۋە دەيىت ھەلومەرجهكان بەو شىۋەيە بن ئەۋەى نەمويست نەيەتە دەستم و دەيىت ئەمانەش بە خىرايى و ئاسانىي روبدەن."

ئەم داخۋازىيە دژ بە خۇيانە دەيىتتە ھۆى دروستبۈۋنى كەم بەرگەگرتنت بەرامبەر ناخۋشى و گرژيەكان. كاتىك زۆر قول بەم شىۋەيە بىر دەكەيتەۋە، تورە دەيىت لە ھەلومەرجه خراپەكان و زۆرچار ياخى دەيىت لەۋەى بگۆرپىيت يان ھەلبكەيت لەگەل ھەلومەرجهكاندا. خۆت بەدەستى خۆت دەيىتتە ھۆى خەمۆككردن و بىھىۋاكردنى خۆت، دەيىتتە ھۆى ۋازھىنان و پاشەكشى، ۋە نوزەنوز و ھاۋار دەكەيت كاتىك ھەلومەرجهكان خراپ و ناخۋشن و ۋادەكەيت بەرگەيان نەگريت. لە دەرەنجامدا دەيىتتە ئائۇمىدكردنەۋەى خۆت چونكە تواناي بەرگەگرتنت كەمە.

ئەم سى بىرۈباۋەرە ئالۋىكىيە بىنەرەتتەي باسماڭ كىرد، بىگومان پىلە و
ئاستىيان ھەيە. بەلام ھەموويان دەبنە ھۆي خىراپ تەماشاكىردن و
(ناتوانم بەرگەرى ئەمە بگرم) و لۆمەكىردنى خۆت و چواردەۋرەكەت و
گىشتاندنىكى زىدەرەو.

شەشەم

ليكدانەۋەي تايىبەتى بۇ ئەۋ بيروباۋەرەنەت كە تورەمىنن

دووبارە بە يەككىك لە بنەما بنەپرەتيەكانى REBT دەست پيىدەكەينەۋە:
زۆر كەس ھەن ئەگەرى ھەيە زۆر ھەۋلىدەن بۇ ئەۋەي تورەت بىكەن، بەلام
ۋەكو (ئىلېنۇر روزەفېل) دەلىت "بۇ ئەۋەي وات لىبىكەن ھەست بە كەمى
بىكەيت، دەبىت خۆت پىيان بدەيت". بە شىۋەيەكى گشتى، ئەۋە
(خۆتيت) كە خۆت تورە دەكەيت، ۋەك وتمان خۆت بيروباۋەرى نالۆژىكى
دروست دەكەيت دەربارەي پەفتار ۋە ھەلۋىستە "نادادپەرۋەر ۋە
نايەكسان" ەكانى خەلكانى تر لەگەل تۇدا. با ئىستا پروانىنە سى
ليكدانەۋەي گرنگى REBT دەربارەي بيروباۋەرە تورەمىنەكانت.

ليكدانەۋەي ۱: بەلى راستە تورەبوۋنى ئىستات رەنگەي بە جۇرىك لە
جۆرەكان پەيوەندى ھەبىت بە رابردوۋتەۋە، بەلام نەك بەۋ رادەيەي
دەروونزانانى پىيازى فرۆيد ۋە دەروونزانانى تر دەيلىن. كاتىك ئەمپۇ
تورە دەبىت (دەرەنجام C) - ئەۋا ئەۋ گرژيانەي بوۋنەتە تورەكرىدنت
يارمەتيدەرن لە تورە كرىدەكەتدا، نەك ھۆكارى تورەبوۋنەكەت بن. بەلام
بيروباۋەرە نالۆژىكىەكانت دەربارەي "نايەكسانىەكان" كە گرژىەكانتە بە
راستەوخۆيى دەبنە ھۆي تورەبوۋنەكەت (C) بەلى راستە پووداۋە
زەبراۋىەكانى سەرەتاي ژيانىت پىكھاتەيەكى ئەم پىرۇسەيە بوۋن، بەلام
پىكھاتەيەكى گرنگ نەبوۋن. گرژىەكانى ئەمپۇت لەگەل بيروباۋەرەكانى

ئەمپۇت دەربارەى ئەو پووداۋانەى پابردووت زۆر گرنگترە لە خودى پووداۋەكە. ئەم لايەنە لە زۆرىنەى بىردۆزەكانى چارەسەرى دەروونىيى تردا تەۋاۋ پىچەۋانەى.

ئىمە ناشلىين پووداۋەكانى پابردووت ھىچ كاريگەرىيەكى نىيە لەسەر پەفتارى ئەمپۇت. چونكە لىكۆلەرەن بۇيان دەرگەۋتوۋە ئەو مىداللانەى كە زۆر توند سزا دەدرين لەلايەن دايكوباۋكىيانەۋە زىاتر توپە و توندوتىز دەبن بەرامبەر كەسانى تر لە ژيانىاندا، ۋەك لەو مىداللانەى كەمتر توندوتىزىيان بەرامبەر كراۋە. لەكاتىكدا ئەمە ئامازىيە بۇ ئەۋەى تا پادەيەك پەيوەندى ھەيە لەنيۋان ئەو پەفتارى بەرامبەر مرقۇقەكان كراۋە لە سەرەتاي تەمەنىاندا لەگەل پەفتارەكانى مرقۇقەكان لە دوايىدا، بەلام ۋا باشتەر ئەم زانىارىيە ۋەكو زانىارىيەكى گشتگىر و يەكلايىكار تەماشاش نەكەين.

ھەرۋەھا دەبىت پەچاۋى ھۆكارە بۇماۋەيىيەكانىش بكەين ھاۋشانى كاريگەرىيە ژىنگەيىيەكانى سەرەتاي تەمەنى مىدالى. توپەيى و توندوتىزىيى ئەو كەسانەى گەرەبوون لە ژىنگە و ھەلومەرجىكى سەخت و جەنگاۋىدا ئەگەرى ھەيە بىيىتە ھۆكارى بۇماۋەيىيە و فېركراۋىش. بۇ نمونە ئەگەر دايكوباۋكىيە مەيلى توندوتىزىيە ھەيىت، ئەگەرى زۆرە بگوانزىتەۋە بۇ مىدالەكانىيان. لەبەر ئەمە ئەگەرى ھەيە ئەم دايكوباۋكە كاردانەۋەيەكى توندىيان ھەيىت بەرامبەر توندوتىزىيەكانى مىدالەكان، ئەمەش دووبارە دەبىتە ھۆى زىاتر توندوتىزىيەكانى مىدالەكە. كەۋاتە لىرەدا سوۋپىكى توندوتىزىيە دروست بوو كە دەبىتە ھۆى زىاتر

توندىتىرى، ئەمە سووپىكە بىردۆزەى REBT دەيەويىت بىشكىنىيىت و بىوۋستىنىيىت.

لىكدانەوۋەى يەك دەلىيىت: ئەو بىروباوۋەرانەى ئەمپۇ ھەتە گىرنگە، لە REBT دا ئىمە باسى ئەوۋ ناكەين چۆن ئەم بىروباوۋەرانەت بۇ دروست بوۋە، چۈنكە ئەو رەفتار و ھەلوۋىستانەى دايكوباوك و بەتەمەنەكانى سەردەمى مىندالىيىت كاريگەرىكى زۆرى ھەيە لەسەر بىروباوۋەرانەكانى ئەمپۇت، بەلام وەكو پىشتر و ترا، تۆ دەتوانىت ئەم بىروباوۋەرانە بگۆپىت، گىرنگ نىە چۆن دروست بوۋىيىت لە تۆدا. كەواتە ھەرچەندە شتىكى سەرنجراكىشە بزانىت چۆن ئەم بىروباوۋەرانە نالۆژىكىانەت بۇ دروست بوۋە، بەلام زانىنى ئەوۋەى بىروباوۋەرانەكان چىن و چۆن بىانگۆپىت، زۆر گىرنگەترە.

با بچىنە لاي لىكدانەوۋەى دوو دەلىيىت: ھەرچۆنىك ئەم بىروباوۋەرانە نالۆژىكىانەت بۇ دروست بوۋىيىت يان وەرت گىرتىيىت، ئەوۋ خۆتيت كە ئەمپۇ بە زىندوۋىيى ھىشتوۋتەنەوۋ ئەۋىش بە دووبارە كىرنەوۋەيان و پتەوتركىردىيان بە چەندان شىۋاز و رەفتاركىردن پىيانەوۋە رەتكىرنەوۋەى گۆپىنيان. بەلى راستە كەسانى تىريارمەتىدەر بوۋن لە دروستكىردن و ۋەرگىرتنى بىروباوۋەرانە نالۆژىكىەكانتدا بەلام ھۆكارى سەرەكى كە تۆ ھىشتا ملكەچى ئەم بىروباوۋەرانەيت، ئەوۋەى خۆت بوۋىتە ھۆى شوشتنەوۋەى مىشكت و بەردەوام دووبارە كىرنەوۋەيان.

لىكدانەوۋەى دوو لايەنى گىرنگى پەيوەندىدار لەخۇ دەگىيىت، يەكەم تۆ بەردەوامى دەدەيت بەم بىروباوۋەرانە نالۆژىكىانەت لەپىيى دووبارە كىرنەوۋەيانەوۋە رەفتاركىردن پىۋەيانەوۋە. وات لىھاتوۋە تۆ بە

شېۋەيەكى ئۆتۈماتىكى و دەرھەستەيىانە دووبارەيان بىكەيتەۋە، بەلام ئەگەر بە وردى لىيان بېروانىت، دەبىنىت ئەۋە خۆتت كە زۆر چالاكانە ئەم بىروباۋەرە ئالۇژىكىانە زىندوۋ دەكەيتەۋە و كارىيان پىدەكەيت. ۋەك وتمان ھەرچەندە ۋا ديارە تورپەيىكەت بە سىروشتىي ھەيە كاتىك رقت لە كەسىك دەبىت، بەلام ئەۋە خۆتت بە چالاكانە بە خۆت دەلىيت "ئەر كەسە نەدەبوۋ ھىندە خراپ رەفتار بىكات، كەۋاتە كەسىكى زۆر خراپە".

دوۋەم، REBT دەلىت ئەۋە ئائۇمىدىيە لە بىنەرەتدا توشى بوويت و بۆتە ھۆى تورپەبوونت پەيوەندىيەكى زۆر كەمى ھەيە بەۋەى ئەۋە ھەمىر ماۋە زۆرە تۆ تورپەبوونەكەت بەيلىتەۋە لەناختدا. پروانگە بەردەۋامەكەى تۆ بۆ ئەۋە ئائۇمىدى و دۆخە ناخۇشە بىنەرەتىيەى توشى بوويت، ۋەك لە خودى ئائۇمىدى و دۆخە ناخۇشەكە خۆى، ۋا دەكات تۆ بەردەۋام تورپە بىت.

با ۋاى دابىنىن تۆ زۆر تورپەيت چۈنكە دايكوباۋىكت خراپ مامەلەيان لەگەل كىردوۋىت لە مىندالىتدا. ئەگەر ئەمپروش رقت لىيانە، ئەۋە خۆت ئەۋە بىروباۋەرەنە دووبارە دەكەيتەۋە كە خۆت بە خۆتت و تەۋە لە رابىردوۋا: "ئەۋان خراپ و توندوتىزىبوون لەگەل كە مىندال بووم و بەھىچ جۆرىك نەدەبوۋ ۋابكەن! بەپراستى كەسانىكى خراپىن"

مەگەر خۆت بەردەۋام ئەۋە بىروباۋەرە ئالۇژىكىيە دووبارە بىكەيتەۋە بەرامبەر ئەۋە دۆخ و گرژىيەى پوۋىداۋە بۆت و خۆت زۆر لە خۆت بىكەيت بۆ ئەۋەى ئەم بىروباۋەرەت ھەبىت، ئەگىنا تا ئەم تەمەنەت تورپەيىت نەدەما بەرامبەر دايكوباۋىكت، ھەرچەندە بىگومان رەفتارەكانىانت بىر ناچىتەۋە و ئەۋەى بەرامبەرت كىردوۋىانە و رەفتارەكانىانت بەدل نىيە.

كەواتە پوانگەي تۇ بەرامبەر گرژى و دۇخە ناخۇشەكە وەك لە خودى دۇخە ناخۇشەكە وا دەكات بەردەوام تورەيىت.

لېككەنەي ۳ى REBT دەليىت بۇ ئەۋەي تۇ ئەۋەست و رەفتارانە و ئەۋەيروبەۋەرە نالۇژىكىيەت كە بەۋەي ئەم دوانەۋە دروست بوون بگۇرپىت، دەبيىت ئامادەي كاركردن بيت لەسەريان و پشوو دريژ بيت. گرنگ نيه چەندىك ئاگادارى ئەۋەيت ئەم يىروبەۋەرە نالۇژىكىيەت چەندىك مەلەن بەلام ئەم دركردن و ئاگاداربوونە خۇي لە خۇياندا بەس نيه، بۇيە دەبيىت بە چالاكانە و كاريگەرەنە دژى ئەم يىروبەۋەرەنە بوەستىتەۋە. بۇيە بەبى كاركردن و پشوو دريژى و راھىنانكردن ئەم كارەت نايەتە دەست.

مەۋەيروبەۋەرەكانت، لۇژىكى بن يان نالۇژىكى، پلەي بەھىزىيان دەگۇرپىت. بۇ نمونە ئەگەرى ھەيە چەند يىروبەۋەرەيكى ناراست و خورافىت ھەبيىت بەلام ئەمەش پلەي بەھىزىيان جياۋازە. ھەرچەندە ئەگەرى ھەيە بە شىۋەيەكى لۇژىكى بزانيىت كە پشيلەي رەش و ئاۋىنەي شكاۋ نابنە ھۇي بەختىكى خراپ، بەلام لەۋانەيە ھىشتا كەمىك باۋەرت بەم ناراستىيانە ھەبيىت و خۇت لەم شتەنە لادەيت. ئەمەش ئەۋە دەردەخات جياۋازىيەكى گەۋرە ھەيە لە نيۋان ئەۋەي بەخۇت بلىيىت شتىك لۇژىكىيە لەگەل ئەۋەي خۇت باۋەرت ھەبيىت لۇژىكىيە يان نا.

ۋەك وتمان يىروبەۋەرەكان پلەي توندىتييان دەگۇرپىت، كەواتە وا باشتە تۇ پىداگر و بەھىزەۋە مامەلەيان لەگەل بكەيت و بەرامبەريان بوەستىتەۋە. ئەگەر وا نەكەيت بەردەوام دەبيىت لە پەيەرەكردىيان و

ملكەچ بوون بۆيان. لىكدانەو و زانين به تەنھا بەھايەكى كەميان ھەيە
بەرامبەر گۆرپىنى بىروباوەرە ئالۆژىكەكانت.

لەيادت بىت، تا توندتر و قولتر و بەردەوامتر بوەستىتەو بەرامبەر
بىروباوەرە ئالۆژىكە تورەھيىن و شلەژيىنەرەكانت، زووتر و باشتر
دەيانگۆرپىت. بەشى دواتر باسى ستراتىژىيەتە بنەرەتپەكانى پشكنين و
وہستانەو بەرامبەر بىروباوەرە ئالۆژىكەكانت دەكەين

حەقتەم

وەستانەوۈ بەرامبەر ئەو يىروباوۈرەنەت كە تورەمىنن

لە REBT دا يەكەمجار دەيىت ئەو گرژىتتە يان ئەزمونە بزوينەرە
بدۆزىتەوۈ كە پىش دەرەنجامە نالۆژىكەيەت (تورەبوون) دروست دەيىت.
دوۋەم دەيىت يىروباوۈرە لۆژىكى و نالۆژىكەكانت دەستنىشان بكةيت
دەربارەى ئەم گرژىتتى و ئەزمونە بزوينەرە. سىيەم، دەيىت درك بەوۈ
بكةيت كە يىروباوۈرە نالۆژىكەكانت يارمەتيدەرن لە دروستبوونى
تورەبوونەكەتدا، چوارەم، بىرپار دەدەيت بەردەوام و پىداگرانە ھەولى
گۆپىنيان بدەيت.

كىشۇر پادكى، دەرۈونزان، كە رىبازى REBT جىبەجى دەكات لە
مەمباى لە ھىندستان، ئەم بەرامبەر وەستانە دابەش دەكات بەسەر سى
بەشى سەرەكيدا:

دەستنىشانكردن

جياكردنەوۈ

مشتومر

بەلى، بەرامبەر وەستانەوۈ لەم سى بەشە پىك دىت،
دەستنىشانكردنى يىروباوۈرە نالۆژىكەكانت، جياكردنەوۈيان لە
يىروباوۈرە لۆژىكەكانت، مشتومرکردنىكى چالاكانە و پىداگرانە لەسەر
ئەم يىروباوۈرە نالۆژىكيانەت. تا ئىرە ABC يەكانى تورەيىمان شەنوكەو
كرد و باسماں كرد چۆن ئەو يىروباوۈرە نالۆژىكيانە دەستنىشان بكةيت
كە دەبنە ھوى تورەيى. ئىنجا باسى ئەوۈ دەكەين چۆن بتوانىت بەردەوام

و پىداگرانە بىروباۋەرە ئالۋىكىيەكانت لە بىروباۋەرە لۇۋىكىيەكانت جيا بىكەيتەۋە و گەفتوگۇ بىكەيت لەسەر بىروباۋەرە ئالۋىكىيەكانت لەگەل خۇتدا.

بۇ دەستىكرىن بەم پىرۇسەي مەشتومپەرە، دووبارە چوار جۆرە سەرەكىيەكەي بىروباۋەرە ئالۋىكىيەكان باس دەكەينەۋە كە تۇ لە ناخدا ھەلىان دەگرىت كاتىك خۇت بەرامبەر خەلك تورە دەكەيت، ۋە تىببىنى ئەۋە دەكەيت ھەريەكەيان شان بە شانى بىروباۋەرە لۇۋىكىيەكانت و دەبىت جيايان بىكەيتەۋە لىيان چۈنكە ئەم بىروباۋەرە لۇۋىكىيەكان نەبە ھۇى تورە كرىنت، بەلكو عاتىفە و ھەستى نەرىنى تەندروستت پىدەدەن كاتىك كەسىك خراپەيەك يان ھەلەيەكت بەرامبەر دەكات.

۱. بىروباۋەرە لۇۋىكى دەلىت، "رقم لەو جۆرە رەفتارەتە كە قسەي رەق و ناشرىنت بەرامبەر كرىم، ھەزم بەو قسانە نىە"، لىرەدا بىروباۋەرە ئالۋىكىيەكە دەلىت "نابىت بە ھىچ شىۋەيەك ئاۋا قسەم بەرامبەر بىكەيت و زۇر ھەلەيت ئەو رەفتارە زۇر خراپەم بەرامبەر دەكەيت"

۲. بىروباۋەرە لۇۋىكى دەلىت "رەفتارت زۇر ھەلە و لاۋازە بەرامبەر مەن چۈنكە نادادپەرۋەر بويىت و قسەي ناشرىنت كرىم بەرامبەر، ۋاباشترە ھەلەكەت راست بىكەيتەۋە" بىروباۋەرە لۇۋىكى دەلىت "تۇ زۇر كەسىكى خراپ و رەفتار خراپ و ناخ پىسىت و دەبىت سزا بدرىيت چۈنكە نادادپەرۋەر بويىت و قسەي ناشرىنت بەرامبەر كرىم"

۳. بىروباۋەرە لۇۋىكى دەلىت "بەراستى زۇر ناخۇشە كە قسەي ناخۇشم بەرامبەر دەكەيت، ھەز دەكەم ۋا نەكەيت و بىر بىكەيتەۋە لەو خەمبارىيە بۇم دروست دەكەيت" بىروباۋەرە لۇۋىكى دەلىت "ھەر زۇر

ناخۇشە كاتىك ئاوا قسەى رەقم بەرامبەر دەكەيت چۈنكە ھىچ شتىكى تر ھىندەى ئەم كارەت بىزراو نىە"

۴. بىروباوهرى لۇژىكى دەلىت "زۇرم بەلاوہ ناخۇشە كە ئاوا نابەرپرسانە قسەى ناخۇشم بەرامبەر دەكەيت و دەمەوئە چەند بتوانم لئەت دور بىم" بىروباوهرى نالۇژىكى دەلىت "زۇر بىزارم دەكەيت كاتىك ئاوا نابەرپرسانە قسەم لەگەل دەكەيت و ھىچ بەرگەى ناگرم و زۇرم پەست دەكەيت"

ھەرىكە لەو قسانى سەرەوہ بە قسەيەكى لۇژىكانە دەست پئەدەكات و بە فەرمانىكى نالۇژىكانە كۇتايى دئەت. كەواتە بەباشى لە جياوازى ئەو دوو جۇرە بىروباوهرە پروانە كە بۇت دروست دەبن پاشان لۇژىكىەكان بپارىزە و بەرامبەر نالۇژىكىەكان بوەستەوہ و لئەكى ھەلبوہ شئەنە. دەكرئەت سوود لەم شىوازە وەر بگريت:

با بگەرئەنەوہ لای شوقەكەت و ئەو دوو ھاورئەت، يەكەك لە بىروباوهرە نالۇژىكىەكان ئەمە بوو" بەراستى كاريكى زۇر خراپيان بەرامبەر كردم و كئشەيان بۇ دروست كردم بەھوى پاشەكشەكردنيان لە رىكەوتنەكەمان". با وای دابنئەن تۇزۇر باوهرت بەم نالۇژىكىە ھەيە و دەتەوئەت بەرەنگارى ببئەتەوہ و بىگۇرئەت، سەرەتا دەبئەت لە خۇت بپرسيت "باشە بۇچى كاريكى خراپە كە لە رىكەوتنەكە پاشەكشەيان كردوہ بەبى ھىچ ھۇكاريك؟" يان كورتتر "چى وادەكات ئەم رەفتارە نادادپەرەريان زۇر خراپ بئەت؟"

لئەردا بىگومان دەتوانيت بئەيت رەفتارەكەيان بۇتە ھوى ئەوہى ئەو ھەموو خەرجى و ماندووبوونە زۇرەت ھەروا پۇشتوہ بەھەوادا! راستە،

بەلام ئەگەر وەكو كاريكى بېزاركار لە پەفتارەكەيان بېروانیت، ئەواتەنھا
هەست بە بېھيوایی دەكەیت، ئەك زۆر توپە. ئەوہی وادەكات زۆر توپە
ببیت كە عاتیفەيەكی ناتەندروسە ئەو بە خراپ دانانەتە بۆ
پەفتارەكەيان.

خۆ ئەگەر بلییت كارەكەيان نادادپەرەرانە بوو و باش نەبوو،
ئاساییە، چونكە ریکەوتنتان هەبوو لە نیواندا و ئەوان شكستیان
هیناوە لە جیبەجیکردنی بەشەكە ی خۆیاندا و ئامانجەكانت لەناوچوون.
بەلام ئەگەر بە زۆر خراپ پەفتارەكەيان دابنیتی، ئەواتە چەند
بیروباوەریکی زیادە ی گومانای دینە كایەو:

۱. "پەفتارەكەيان لەگەڵ من هیندە خراپە كەس تا ئیستاشتی وای
لەگەڵ نەكردووم"

۲. "بەراستی ئەوان هیندە خراپ مامەلەيان لەگەڵ كردم تەواو چیت
ناتوانم خوشیی ببینم"

۳. "بەهیچ جورێك نەدەبوو ئاوا پەفتاریان لەگەڵ بكردمايە"

۴. "لەبەر ئەوہی ھاوڕیمن نەدەبوو بەم شیوہیە پەفتارم لەگەڵ بكەن و
دەبوو زۆر باش بن لەگەڵم، كاری ھاوڕی باشبوونە لەگەڵ یەكتر"
ئینجا دواي ئەم پرسسیارانە، دەتوانیت بە وەلامدانەوہكەيان
بەرامبەریان بوەستیتەوہ.

وہلامی یەكەم: "نەخیر وانیە، راستە خراپ مامەلەيان لەگەڵ كردووم،
بەلام چەندان ئەگەری خراپتر هەبوو پووبدات، ئەگەری هەبوو زیانی
جەستەیی لیبەدەن! ئەگەری هەبوو بەاتنايە شوقەكەوہ و زیاتر ژيانیان
وێران بكردمايە"

وہلامى دووہم: "نەخیر وانىہ، خراپە بەلام زۆر خراپ نا، وہ ئەگەر من بوہستم لە بیرکردنەوہ لە پەفتارە ھەلەكەیان، دەتوانم میشتكم هیور بکەمەوہ و ژيانم ئاسایی بکەمەوہ، ھەرچەندە زۆر حەزم دەکرد باشتەر مامەلەیان بکردایە"

وہلامى سییەم: "ئەوہی کردوویمانە ھەلە بووہ و بەشیک بووہ لە سروشتی ئەوان، کەواتە دەبوو ئەم ھەلەیە بکەن"

وہلامى چوارەم: "ھاوړیکان بەردەوام دەکەونە ھەلەوہ لەگەڵ یەکتەر و تەنانەت زیاتر لە خەلکی تر ھەلە لەگەڵ یەکدی دەکەن، ئەم دوو ھاوړییەش بۆم دەرکەوت کە ھاوړییەکی زۆر باش نین"

ئەگەر بەردەوام و پێداگرانە بەرامبەر بیرکردنەوہ ئالۆژیکیکە کانت بوہستیتەوہ و (دەبیئت و نابییئت) ھەکانت پابگریت بەرامبەر مامەلەى خەلکی لەگەڵت، ئەوا ھیشتا ھەستى نەریئیت ھەر دەمیئیت، چونکە پێبازی REBT ھەولێ ئەوہ نادات چی ھەستى نەریئى ھەیە لەناختدا دەری بکیشیئت و چیتەر ھەستى نەریئیت نەمیئیت، بەلکو ھەولێ ئەوہ دەدات ھەندیک ھەستى نەریئیت ھەبیئت کە تەندروستن کاتیئک ھەلومەرجى ژيان بەرەو گرژى دەپوات، یان کاتیئک خۆت ھەلومەرجى خۆت تیئک دەدەیت، ئەم ھەستانەش وەکو خەم و پەشیمانى و بێھیواى و ئائومیئدى و بیزاربوون و وەرسبوون. ئەمانە ھەستى نەریئى تەندروستن چونکە یارمەتیدەرتن لە ھەلکردن لەگەڵ گرژى و ناخۆشیەکانى ژياندا و تەنانەت بۆ زالبوون بەسەر ناخۆشیەکانى ژياندا ئەگەر پێویست بیئت و بە شیوہیەکی وریا و گونجاو بەکاریان بیئیت.

كەواتە ھەۋلى ئەۋە مەدە چى ھەستى نەرىنىت ھەيە خەفەيان بىكەيت ر
دەريان بىكىشىت.

لەبرى ئەمە، ھەۋلىدە ھەستە نەرىنىت تەندروست و ناتەندروستەكانت
لەيەك جودا بىكەيتەۋە، ناتەندروستەكان تورەيى و توقان و خەمۇكى ر
بەزەيى بەخۇدا ھاتنەۋەن. كاتىكىش ھەستى نەرىنى ناتەندروست بۇ
دروست دەيىت ھەۋلىدە بەرامبەر ئەۋ بىر كەرنەۋە نالۇژىكى و بەناخۇش
دانان و (دەيىت و نابىت)انەي لە پشت ئەم ھەستەنەۋەن بۈەستىتەۋە.

فۇرمى REBT ى خۇ يارمەتيدان

REBT لە ھەموو رېياز و فيركەرنەكانيدا بۇ ئەۋانەي باسما كەرد
ھەۋلىدە دات لەرپى كۇششەۋە بىردۆزەكانى جىبەجى بىكەيت. كۇششە
سەرەكەيەكەي بىر كەرنەۋە كە تۇ دەتۋانىت بىكەيت بۇ كە مەكەرنەۋەي
ھەلچۈنەكانت بىرىتتە لەۋەي بەردەۋام ئەۋ فۇرمەي لە پاشكۇي ئەم
كتىبەدايە پىر بىكەيتەۋە، لەلايەن ويندى دىرايدىن و جەين وۇلكەر نوسراۋە
لە ئىنگلتەرا.

بۇ پىشاندانى ئەۋەي چۇن سوود لەم فۇرمە بىينىت بۇ كىشى
تورەبۈۋنەكانت، نمۇنەيەكى تەۋاۋكراۋمان لە پاشكۇدا داناۋە.

ھەشتەم

يىڭى زياتر بۇ يىر كىردىنەۋە لە تورە نەبوون

دەستان لە بەخراپ دانان و دەستان لە (دەبىت و نايىت) زۆر گىرنگ و بىرەتتە بۇ رىشە كىش كىردى ھەستەكانى تورەيى و ھەلچوون و پىق و قىسە رەقىسى. ھەر كات تۇ پەنات بىردە بەر بەخراپ دانانى رەفتار و ھەلۈستەكانى بەرامبەرت و (دەبىت و نايىت) ت بەكارھىنا، ئەۋا دەبىتە ھۇى دروست كىردى بىرۋاۋەرە نالۋىكىيەكان بۇ خۇت و زۆر كىردى لە خۇت بۇ قايىلوون پىيان، با ئىستا بىروانىنە ھەندىك لە بىرۋاۋەرە نالۋىكىيەكانى تر و بزانىن چۈن بتوانىت كەمىان بىكەيتەۋە.

يەكك لە بىرۋاۋەرەنە كە لەلەيەن REBT ھەۋە بە نالۋىكى دادەنرىت بىرىتە لە (بەرگە نەگرتن). كاتىك تۇ دەلىيت (زۆر خراپ مامەلەت لەگەل كىردىم. بەرگەي ئەمە ناگىرم) ئەۋا ئىمە بە يەكك لە (بەخراپ دانان) ھەكانى دەستنىشان دەكەين، كە دەبىت بەرامبەريان بوەستىتەۋە و مشتومپريان لەسەر بىكەيت بۇ گۆرىنيان. پىرسىارەكان كە دەتوانىت لە بىرۋاۋەرە نالۋىكىيەكانى بىكەيت بە گىشتى ئەمانەن: (بۇچى، چۈن، بە چى شىۋەيەك، كوا بەلگە) بۇ نمونە "بۇچى، يان بە چى شىۋەيەك من بەرگەي ئەم رەفتارە ھەلەيە ناگىرم؟"

ئەگەر بە خۇتت وت دوو ھاورپىكەم زۆر خراپ بوون و كاريكى خراپيان لەگەل كىردىم چۈنكە پاشەكشەيان كىردى، ئەۋا ئەمە لە خۇت بىرسە "بۇچى بەرگەي ئەمە ناگىرم؟" بە گىشتى بەھۇى ئەۋەيە كە تۇ ئەۋ نۇخى دووچارى بویتەۋە زۆر ناخۇشە، لىرەدا بە زىاد كىردى پىشگىرى

(زۆر) بۇ دۇخە ناخۇشەكە دەبىتتە ھۆى ئەۋەى بە دەستى خۇت ئازار و
دلتەنگىى زىادە بۇ خۇت دروست بىكەيت. ئەى بۇچى ئەم (زۆر)ە زىاد
دەكەيت، چونكە ۋاى دادەنىيت ئەو دوو ھاورپىيەت بەرپىيدانى خۇت
توانىويانە ئەم دۇخە خراپەت توش بىكەن، بۇچى ۋاى دادەنىيت؟ ھىچ
ۋەلامىكى لۇژىكى بونى نىە. زۆر خەلك ھاورپان ئەو دوو ھاورپىيەت
كارىكى باشيان نەكردوۋە، بەلام كى دەلىت كارىكى زۆر خراپيان
كردوۋە؟ تەنھا خۇت.

ھەركات خۇت باۋەرت ۋابوو دۇخىك زۆر ناخۇش بىت و ناتوانىت
بەرگەى بىگىت، ئەۋا خۇت بویتە ھۆى ئەۋەى ئازار و نارەحەتىەكى زىدە
ناپىۋىست بىنىت لەو دۇخەكە و لە كەم بەرگە گرتنەكەشتەۋە. كەم
بەرگە گرتن دەبىتتە ھۆى بۆلەبۆل كىردن و ھاتوھاۋار لەسەر دۇخىك، ۋەك
لەۋەى بىتتە ھۆى ئەۋەى تەنھا دۇخەكەت بەدل نەبىت. ئەم بۆلەبۆل و
ھاتوھاۋارەش ۋا دەكات ھەستت دەربارەى دۇخەكە ھىندەى تر خراپتر
بىت، ۋەك لەۋەى باشتىرت بىكات.

ئەگەر بەردەۋام بىت لە پوۋبەپوۋبونەۋە و ۋەستانەۋە لە بەرامبەر
(بەرگە ناگرم)ەكانتدا، ۋردە ۋردە ۋات لىدىت ھەلۋىستەيەكى كىردارەكىت
دەبىت بەرامبەر دۇخە ناخۇشەكان. ھەر شتىك تۇ باۋەرت پىبىت،
دەشتوانىت پەتى بىكەيتەۋە كە باۋەرت پىبىت. تۇ ناتوانىت ھىچ
كۆترولىكت ھەبىت بەسەر ئەۋەى پوۋدەدات و ھەيە، بەلام بەتەۋاۋەتى
كۆترولت ھەيە بەسەر شىۋازى بىركىردنەۋەت لە بەرامبەر ئەۋ شتانەى
پوۋدەدەن و ھەن. كەۋاتە كۆترولىكى كەمت ھەيە بەسەر ئەۋ دۇخەى
ئەۋ دوو ھاورپىيەت توشيان كىردوۋىت (ناخۇش، نادادپەرۋەر، نايەكسان،

خراب) بەلام كۆنترۆلى تەواوەتى و بژاردەى تەواوەتیت ھەيە بەسەر ئەوەى چۆن لەو دۆخە بېروانىت. خۆت دەتوانىت بەم شىوھەيە لە دۆخەكە بېروانىت:

۱. "دەتوانم بەرگەى ئەم دۆخە ناخۆشە بگرم ھەرچەندە بە دلم نىيە."

۲. "دۆخىكى ناخۆشە، بەلام زۆر ناخۆش و خراب نىە."

۳. "زۆر باشتر دەبوو دادپەرورەربونايە لەگەلم، بەلام وا ديارە نەيانتوانى."

۴. "ئەوان كەسانى خراب نين، بەلام ھەندىك جار پەفتارى ھەلە دەكەن."

با بەرامبەر ھەندىك بىروباوەرى ئالۆژىكى تر بوەستىنەو: "چونكە ئەو دووانە دادپەرورە نەبوون، كە دەبوو دادپەرورەربونايە، ئەوا كەسانى زۆر خراب و نەفرەتین، شاھەنى ھىچ شتىكى باش نين". چۆن دەتوانىت بەرەنگارى ئەم بىروباوەرە ئالۆژىكىە ببیتەو و لەكاتىكدا بەم جوړە رقت لەم دوو كەسە بىت؟

سەرەتا، ئەو بىروباوەرە لە مېشكت دەربكە كە ئەو دووانە دەبىت زۆر بە باشى و پەوشت بەرزىيەو مامەلەت لەگەل بكەن. بەھوى ئەوھى پىچەوانەى ھەندىك لە ياسا كەلتورىەكان پەفتارىيان كردوو، ئەوا دەتوانىت بلىت كارەكەيان ھەلە بوو. كەواتە دەبىت بلىت "واباشتر دەبوو دادپەرورەران و پەوشت بەرزانە مامەلەيان بگردايە لەگەلما."

كە وازتھينا لە (دەبىت و نابىت) ئەوا بە ئاسانى دەتوانىت واز لە نەفرەتكردن بىنيت لىيان. ھەركات توڤرەبويت بەرامبەر پەفتارى خەلكى

مەيلىت دەيىت بەۋەي رەفتارەكەيان و خۇيان بىكەيتە ھەمان تىلى
تەرازوۋە، رەقت لە ھەموو مەۋقۇبۇنىيان دەيىت. بە خىراپ دانەنەنى
خەلك زۇر گىرگە بۇ ئەۋەي عاتىفەكانت تەندروستى بن.

ۋەكو (ئالفريد كۆرزيبىسكى) سالى ۱۹۳۳ لە كىتەبەكەيدا بە ناۋى (زانست و ھۇشيارى) دەيىت: (خەلكى باش و خىراپ بوونىيان نىيە، چۈنكە ئەگەر كەسك باشبىت دەيىت بەردەوام و ھەموو كات كارى باش بىكات و كارى ھەلە نەكات. بەلام ۋەك دەزانين كەسە ھەرە باشەكانىش ھەلەيان كىردوۋە، ۋە كەسى خىراپ دەيىت بەردەوام كارى خىراپ بىكات، بەلام تەنەت ھىتلر و ستالىنىش ھەندىك كارى باشيان كىردوۋە). گىشتاندى خەلكى دەيىتە ھۇي زىدە گىشتاندىن و ۋا دەكات رەفتارى مەۋقەكان بە رەش و سىيى بىيىندىن، بىگومان ئەمەش ھەلەيە.

كەۋاتە رەفتارى دوو ھاپرىكەت ھەرچەندە بەرامبەرت خىراپ بىت، ناتۋانىت پىيان بوتىت كەسانى زۇر خىراپ، چۈنكە بە دىنبايەرە ھەندىك لايەنى باشيان ھەيە. كەۋاتە ئەگەر رەكەت بوۋە ھۇي ئەۋەي نەفرەت لە رەفتارەكەيان بىكەيت ئەۋا تۋ لىرەدا ناداپەرۋەرىت بەرامبەريان چۈنكە ئەۋانىش مەۋقۇن، ھەمووشمان بە خۇدى خۇشتەرە جارو بار ھەلە دەكەين، ۋا نىيە؟

ھەرۋەھا ئەگەر ئەۋ دوو ھاپرىيەت بە كەسى فرە خىراپ بىيىت ئەي چى بە خۇت دەيىت كاتىك كە ھەلە دەكەيت؟ ئەگەر نەفرەت لە خەلكى بىكەيت بە ھۇي ھەلەكانىانەۋە، دەيىت نەفرەت لە خۇشت بىكەيت بە ھۇي ھەلەكانتەۋە.

ئەگەر تۇرقتا لەخودى كەسەكان خۇيان بىت ئەوا زۇر نىكەدەيىتەو
لەرەي رقت لەخۇشت بىت. لىرەدا مەبەستمان ئەو نىە دانپىدانانت
نەبىت بۇ ھەلەكانت، زۇر بە پىچەوانەو، چونكە ئەگەر بەردەوام لۆمەي
خۇت بىكەيت خۇت بە كەسىكى خراپ بىينىت ئەي چۈن ھەلەكانت
راست دەكەيتەو؟

چۈن كەسانى تاوانبار دەتوانن بگۈپىن و ھەلەكانيان راست بىكەنەو؟
چونكە ئەگەر كەسەكان بەردەوام لۆمە بىرىن لەسەر ھەلەكانيان و ايان
لىدېت بەردەوام ھەلە بىكەن.

لىرەدا مېتۇدى REBT دژى چەمكەكانى خۇلۇمەكردن و لۆمەكردى
خەلكىترە. چونكە تۇگەر خۇتت بە دل بىت لەسەر كارە باش و
راستەكان، ئەوا رقىشت لەخۇت دەبىت لەسەر كارە خراپ و چەوتەكان.
دلىاشبە كارى ھەلە دەكەيت.

ھەمان شت بۇ خەلكىترىش راستە، ئەگەر خەلكىترت بە دل بىت
بەھۇى كارە باشەكانيانەو ئەوا ئەگەر ھەلەيان كىر رقت لىيان دەبىت.
كارە ھەلەكانىشيان ئەگەرى ھەيە تورەت بىكات. ئەي كوا پەيۋەندىە
دۇستانە و باشەكانت لەگەل خەلكىدا؟

باشە دەكرىت تورەبونىكى بەجىت ھەبىت بەرامبەر رەفتارى خەلكى
نەك بەرامبەر خۇيان گەر ھەلەيان كىر؟ بەلى، ئەمەش پىيدەوترىت
تورەبونى لۆژىكى. بەلام ئاگاداربە ئەگەر بەردەوام تورەبىت بەرامبەر
ھەموو كىدارىكى ھەلە، وورە وورە تورەبونەكەت دەبىتە ھەمىشەيى.

REBT دەلىت زۇرجار مۇقەبە ھەلە پەبەندى خۇى بەرامبەر
مۇقەكانى تر دەكات و وا خۇى دىتە پىش چاوكە لە ھەموو مۇقەكى

تر بالا ترە، كاتىك ھەول دەدەيت پىزى خۇت بەرز بىكەيتەو، واتە ھەول
دەدەيت بى خەوش بىت و شاھانە بىت، واتە ھەموو بوون و پەفتار و
ھەلسوكەوتىكى خۇتت پى بالا ترە لە كەسانى تر، كەواتە نەگەر كارىكى
چاك و ناوازە نەكەيت و ستايش نەكرىيت، ئەوا خۇتت بە بى بەھا دىتە
بەرچاۋ.

نۆيەم

دۆزىنەۋەي پىگەي تورە نەبوون لەپىيى ھەستەكانتەۋە

لەم بەشەدا، باسى مېتۇدە عاتىفېيە توندەكان دەكەين كە بەكار دەمىنرېت لە REBT بۇ كەمكردنەۋەي تورەبوونت. لىرەدا مەبەستمان لە عاتىفە توندەكان پىگەي بەھىز و داپچىرېنەرە بۇ گۆپىنى تورەبوونت و جەختكردنەۋە سەر ھەست و ويستەكانت. مېتۇدە "رەفتارەكى" يەكان كە لە بەشى دواتردا دەچىنە لايان، ئەگەرى ھەيە بەريەككەوتنىان ھەبىت لەگەل مېتۇدە عاتىفېيەكاندا بەلام زياتر جەخت دەكەنەۋە سەر كار وەك لە ھەست. وە كەمتر توندن وەك لە مېتۇدە عاتىفېيەكان.

باشترين و گىرنگىر شت لەم پىگە عاتىفېيانەدا بۇ زالبوون بەسەر تورەبوون و كىشە عاتىفېيەكانى تىرتدا خۇ قبولكردنە بەبى مەرج. ئەمە قبولكردنى خۇت دەگرىتەۋە بە تەۋاۋەتى، بى گۆيدانە ئەۋ كارانەي دەيكەيت، بەۋەشى كە گەمژانە خۇت تورە دەكەيت.

ئەگەر رەخنەي خەلكى بگىرېتە دل، واتە تۇ رازىت بەۋەي پىت دەلېن. لە يادت بىت، تۇ دەتوانىت تەۋاۋى رەخنەي خەلكى بېيىستىت بە ھەموو بۇچوونە نەرىنيەكانيانەۋە بەرامبەر تۇ، بەلام تەنھا رەفتارە ھەلە و خراپەكانت بېينە، نەك خودى خۇت. چۈنكە كاتىك خۇت رەفتار و ھەستە خراپەكانى خۇت سەرکۆنە دەكەيت، دەتوانىت خۇت يەكلا بگەيتەۋە بۇ گۆپانكارى لە رەفتارەكانتدا.

ھەنگاۋى دوۋەم ھىشتنەۋەي ھەستى خۇ قبولكردنە، دەبىت پىداگرانە باۋەرت بە بىرۆكەي خۇ قبولكردن و گۆپانكارى لە رەفتار و

شكستەكانت ھەبىت، ئەگەر دووبارە و چەند بارە قسەيەك بە خوت
 بلىيتەو و پىداگرانە و قول بىرى لى بکەيتەو و رده و رده ئەو بىرۆكە و
 بىروباوەرە دەبىتە راستى بۆتۆ، بۆ نمونە ئەگەر بلىيت تامى كىك
 خوشترە لە گوشتى برژاو، وە زۆر ئەم قسەيە بەخوت بلىيتەو، و كاتىك
 پارچەيەك كىكت خوارد و بىرت لە تامەكەي كردهو، ئەوا خوت بىرۆكەي
 (كىك زۆر خوشە) دەچىنيت لە بىر كردهو تدا و بىرۆكەي (گوشتى برژاو
 ناخوشە) دەچىنيت لە بىر كردهو تدا، ئەم رىگەيە بۆ ھەموو شتىكى تر
 دەبىت.

رىگەيەكى ترى تەكنىكى عاتىفەي داچىرپىنەر (وينا كەردنى عاتىفەي
 لۆژىكى) يە، كە لە لايەن دكتور ماكسى س. مۆلتسبرى جونيەر،
 دەروونزانى رەفتارەكى، دروست كراو. ئەمە شىوازى ئەم تەكنىكەيە:
 سەرەتا تۆ ويناى دۆخ و ھەلومەرجىكى ناخوش يان زنجىرەك
 پووداوى ناخوش بکە كە وادەكات تۆ توپە يان پەست ببىت. ھىندە قول
 و پوون بىر لە دۆخەكە بکەو و ابزانى ھەر ئىستا پوويداوه و ئەوپەرى
 كاريگەرى خراپى كردۆتە سەرت، زۆر قول بىر لەو ھەستانە بکەو كە لە
 كاتى دۆخەكەدا بۆت دروست بوون، پاشان كاتىك گەشتويتە ئەوپەرى
 ھەستكردنت، زۆر لەخوت بکە بۆ گوپىنى ئەو ھەستانە، ئەو ھى تا ئىستا
 لە مېتۆدى REBT ھو ھىرى بوويت ھەنگاو بە ھەنگاو جىبەجى بکە.
 ھەرگىز وا بىر نەكەيتەو كە ناتوانيت ھەستەكانت بگۆپىت، كاتىك
 دەگەيتە قولترىن ئاستى ھەستكردن بە عاتىفەكانى دۆخە ناخوشەكەت،
 پال بەخوتەو ھى و زۆر لە خوت بکە بۆ گوپىنى ھەستەكانت بەرەو
 ھەستى نەرىنى تەندروست، وەك باسكران.

ئەوھى دەيكەيت گۆپىنى بىروبىاۋەرە نالۇژىكىيەكانە لەسەر ھەر
پوداۋىكى تۈرەيىن و گۆپىنىتى بە بىروبىاۋەرى لۇژىكى و ھەستى
نەرىنى تەندروست و گۆپىنى ئەزمونە گرزكار و بزوينەرەكانت.
دلىابە ئەمە كار و پرۇسەيەكى ئاسان و خىرا نابىت، بەلام تۇ ئامانجىت
گەرەترە و دەتەۋىت چىتر ھەستى تۈرەبۈونى كاولكارى نەرىنى
ناتەندروست نەبىت، بۇيە كۆل مەدە. كاتىك زانىت بەھۋى بىرکردنەۋە
لەو دۇخانەۋە ھەست بە بى ھىۋايى و ئاۋمىدىي نەرىنى تەندروست
دەبىتەۋە ۋەك لەوھى ھەست بە ھەلچۈون و تۈرەيى بىكەيت، ئەۋا
كارەكەت بە سەرگەۋتۈۋىيى كردۈۋە.

ئەم تەكنىكى وىناكردنى عاتىفى لۇژىكىيە پۇژانە چەند خولەكىك بىكە
بۇ ماۋەي چەند ھەفتەيەك، ھەر جارەۋ لەسەر ھەست و بىروبىاۋەرىك كار
بىكە و مەۋەستە و بىر لە بىروبىاۋەرە و دۇخى تر مەكەۋە تا دانەيەك
نەگۆپىت.

ھەمان كار بەرامبەر ئەۋ كەسانەش دەكرىت كە دلت لىيان پەنجاۋە،
بىر لە ئەزمونىك، ھەستىك، بابەتىك بىكەۋە پەيۋەندىدار بەۋ كەسەۋە كە
دلى خۇش كردۈۋىت، پاشان دلخۇشىيەكەت زۇر زياتر بىكە و قولتر بىرى
لى بىكەۋە، ئەۋھى جىاۋازە لىرەدا ئەۋھىيە بەردەۋامبە لەۋ ھەستە،
بەردەۋامبە لەۋ بىرکردنەۋەيە، تا وردە وردە دلپەنجاۋى و تۈرەيىيەكەت
بەرامبەر كەسەكە دەگۆپىت.

ھەرۋەھا REBT پراھىنانى (پەلاماردانى شەرمەزارى) و (لىدانى
مەترسى) بەكاردەھىنىت بۇ يارمەتىدانت لە زالبۈون بەسەر ھەستى پىق
لەخۇ بۈۋنەۋەت، خەلكى كاتىك كاريكى ھەلە دەكەن و شەرمەزار دەبن،

يان دەبىنن كەسك كارىكى ھەلەى دىون و ھەست بە شەرمەزارى دەكەن، ئەگەر قول بېنەو دەبىنن ئەو ھەلەى خۇيانن بېرىيانداو ھەلەى ھەست بە شەرمەزارى و تورەبوون لە خود بکەن بەرامبەر كارەكانيان، ئەگەر بىنيت بەھۇى ھەلەىكى ئاسايىھە يان بى زىانەو زۆر ھەست بە شەرمەزارى دەكەيت، ئەو بىرکردنەو ھەلەدا چو، چونكە زۆرجار خەلکى ئەم ھەلە ئاسايىھە بىر دەچىتەو. بۇ نەمەنە كاتىك لە چىشتخانەيەكدايت و دەبىنيت يەكك لە شاگردەكان مامەلەيەكى نابەجىت لەگەل دەكات يان رەفتارىكى نەشیاوت بەرامبەر دەكات يان خزمەتگوزارىكەى باش نى، مەترسە و شەرم مەكە ھەلەى بلىيت ئەگەر قسە بکەم و پووبەپرووى بېمەو ھەلەوانەيە قسەم پى بلىت و بىتە ژاوەژا، بەلکە بە بى تورەيى پووبەپرووى بېمەو و داواى لىبە قەرەبووى كارە ھەلەكەى بکاتەو، بەمە شاگردەكە بەخۇيدا دەچىتەو، تۆش ھەستى تورەبوون لە ناخدا ھەلەناگريت كە ئەگەرى ھەيە ماوھەكى زۆر بىزارت بکات.

ھەركاتىك بىنيت تورەيت بەرامبەر كەسانىك كە كار و رەفتارىكى نابەجىت لەگەل دەكەن، پووبەپرووىان بېمەو بە ھىمانە و ناتورەبىيە، تەكنىكى REBT ھەلەدەدات ھەستکردن بە تورەيىت كەمبکاتەو لە پىي كەمکردنەو ھەستکردن بە شەرمەزارىھەو لە ھەلەكانەو ھەروھەلە پىدانەگريھەو كاتىك نەتويستوھ كارىك بکەيت بەلام پىداگر نەبوويت و بە نابەدلى كارەكەت کردوھ. بۇ نەمەنە ھاورپىيەكت داوايەكت لىدەكات، تۆش ناتەويت كارەكە بکەيت، بەلام لە پووت نايەت بلىيت نا، لەترسى ئەوھى رەت بکرييتەو، بەلام بەھۇى ئەوھى پىداگر نىت، بە ئاسانى رقت

لەخۆت دەيىت چۈنكى لاواز بويىت و بە راشكاوانە ھەستى خۆتت باس نەكردوۋە، و پق و تورەيىت بەرامبەر ھاۋرىكەت دروست دەيىت چۈنكى دەلييت "يارى پيكر دوويت و بەكارى ھيئاويت".

ئەگەر پيدانەگربوونت بوۋە ھۆى تورەبوون و ھەلچوونت، ھەولبەدە وردە وردە پيداگر بيت، وات ليديت لاوازيت نامينييت و بە ئاسانى دەلييت نا، بەرامبەر كاريك كە نەتەوييت بيكەيت. چيتر لۆمەى خۆت ناكەيت و تورە نابيت بەرامبەر خۆت و تورە نابيت بەرامبەر خەلكى ئەگەر ويستيان زۆرت لييكەن و بەكارت بيئن، چۈنكى بە شيۋەيەكى پيداگر پەتى دەكەيتەۋە. راھيئانى پيداگرى، ھەرچەندە سەر بە ميتۆدى رەفتارەكيە لە بەرانگار بوونەۋەى تورەييدا (كە لە بەشى دواتردا باسى دەكەين)، بە ھەمان شيۋە تەكنىكى عاتيفى داپچرېنەريشە. ئەگەر بە راستى ويستت بە كەسيك بلييت (نا) بەلام وقت (بەلى) لە ترسى رەت كەرنەۋە، دەكريت زۆر لە خۆت بكەيت بۇ ئەۋەى بلييت (نا) تا وات ليديت بە سروشتى ھەست بە ئاسودەيى و پيداگرى دەكەيت.

نۆركردن لەخۆت بۇ گۆپىنى رەفتارت جياواز لە شيۋازە باۋەكەى خۆت، بە گشتى لايەنى عاتيفەى داپچرېنەرى تىدايە، چۈنكى بىر كەرنەۋە و چالاكى و رەفتارى بنەما لەسەر عاتيفە، بەھيز و پيداگر و لايەندارن، واتە بىلايەن نين. كاتيک لايەنى عاتيفيت بەرز دەيىتەۋە، بە رېژەيەكى زۆر دەتەوييت كارەكە بە ئاقاريكى ديارىكراۋدا بىروات، ۋە ھەست بە بەجۆشبوونيكى زۆر دەكەيت بۇ بەدەستەيئانى ئەۋەى بەتەوييت يان ئەۋەى دەتەوييت خۆتى لى لادەيت، جا ھەلومەرج بيت يان مەۋقەكان.

لە مېتودەكەماندا (REBT)، تەكنىكى پۇلگىپران و نامايىشى رەفتارەكى بەكار دىنن كە لەلايەن ج.ل. مۇرىنوۋ و دروستكراو و دواتر لەلايەن دروونزان فرىتز پەزلز و دروونزانانى جەستالته وە لەخۇ گىراو و بەكارهينراو. ھەرچەندە ئەم سى كەسە ئەم تەكنىكە بۇ دەرپرېنى عاتىفە خەفە كراوكان بەكار دىنن، بەلام ئىمە زياتر بۇ لايەنى رەفتارەكى بەكارى دىنن.

بۇ نمونە، دتەوئىت بە شىۋەيەكى پىداگرانە بەلام بى تورپى پووبەپرووى كەسىك بىيىتەو، بەلام ناتوانىت. لىرەدا دتوانىت (ئەگەر لە خولى چارەسەرى دروونىدا بووئىت) داوا بكەئىت يەكىك لە ئەندامانى خولەكە پۇل بگىرئىت لەگەلت و بىيىتە ئەو كەسەى دتەوئىت پووبەپرووى بىيىتەو، پاشان ئەندامانى خولەكە بۇچوونى خۇيانىت پىدەدەن لەسەر شىۋازى رەفتارەكەت، چىت باش كرد، چىت ھەلە كرد، دبوو چى بكەئىت و بەم شىۋەيە. پاشان چەند جارىك ئەم نامايىشە دووبارە بكەنەو. ئەگەر لە خولدا نەبووئىت و تەنھا بووئىت، دتوانىت لەبەردەم ئاوينەدا ئەم كارە بكەئىت يان لە بىركردنەوئى خۇتدا، يان بە بەكارهينانى ھەر ئامىرىكى تۆماركردنى دەنگ. ياخود دتوانىت پشت بە ھورپىيەك يان ئەندامانى خىزانەكەت بىستىت و يارمەتيدەرت بن لەم كارەدا.

ئەم كارە دكەئىت بۇ ئەوئى بۇت دەرېكەوئى ئەو خۇتئىت بووئىت دروستبوونى ھەستە ناخۇشەكانت و بژاردەشت ھەيە رىگرى لە خۇت بكەئىت لىرەدا. زۆرىك لە چارەسەركارانى دروونى پىيان وايە ئەگەر تورپىيىت ھەيە بەرامبەر دۇخىك يان كەسىك، وا باشتەر تورپىيەكەت نەمىلئىت پاشان مامەلە لەگەل كەسەكە يان دۇخەكەدا بكەئىت.

زۆر جار خەلكىي وا ھەست دەكەن ئەگەر بكيشن بە سەرىندا يان
ھاوار بکەن بەناو سەرىنەكەدا، تورەيىيەكەيان بەتال ببیتەو، بەلام لە
راستیدا ئەمە جەخت دەكاتەو سەر تورەبوونی زیاتر و بیرکردنەو
زیاتر لە بیروباوەرە نالۆژیکیەکان. ھەرچەندە ئیمە لە میتۆدەكەماندا
ھانی خەلكى دەدەین ھەندیک جار ئەم کارە بکەن بۆ ئەوێ زۆر لە
خۆیان بکەن ھەستەکانیان بنەبەر بکەن، بەلام بەشیوہیەکی كۆنترۆلکراو
ئەم کارەیان پیدەکەین و ئەگەر زانیمان سوودی نیە وازی لیدیئین.

←

Tanya Haji | تەنیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چەنالىك تايبەت بە كتيب و بابەتى جياواز

Queen city

شارى شازن

شارىك تايبەت بە كۆمەلگايەكى جوان

لەلايەن ئاقان بەهجەت كراوہ بە pdf

بۆ خويىنەران

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

بۆ راوبۆچون و پسيار بۆ كتيب مەينيرە!

@tanyahaji22

ئەكاونت!

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

دەيەم

پەفتارکردن بۇ توپە نەبوون

ھەرۋەكۈ ھەستىكردن بە خوشى، تېكچوونى عاتىفېش بەھۋى
 دووبارەكردنەۋەۋە زىاتر دەبىت و دەبىتە ئۆتۈماتىكى. با ۋاى دابىن
 دەتەۋىت فىرى ۋەرزىشى تىنسى سەر زەۋى بىت بەلام دۇخت خراپە و
 قورسە بەلاتەۋە چونكە ھەست بە كەمى دەكەيت لەۋەى ھىچ
 بەرەۋىپىشچوونىك پوۋى نەداۋە تىاتدا. لىرەدا سەربارى بىركردنەۋە
 نەرىنەكانت، دەتوانىت زۆر لەخۆت بكەيت بۇ ئەۋەى پۇژانە راھىنان
 لەسەر ئەم ۋەرزىشە بكەيت بى گويىدانە ئەۋەى چەندىك تىايدا خراپىت.
 ھەرچەندە بىركردنەۋە نەرىنەكانت لە خۆ بە كەم زانين و خۆ لۆمەكردندا
 بە دلىيايىۋە كارىگەرى دەبىت لەسەر فىربوونت بۇ كىردنى يارىەكە بە
 باشى، بەلام نابىتە ھۋى ئەۋەى بە تەۋاۋەتى پەكت بخات و بەھىچ
 شىۋەيەك يارىەكەت بۇ نەكرىت.

ھەرچەندە بىتەۋىت ۋاز بىنىت و پاشەكشە بكەيت لەم يارىە، بەلام
 پىداگر بە ۋەردەۋامبە لە راھىنانكردن. دلىيا بە دەبىنىت بەرەۋىپىش
 دەچىت و باشتر دەبىت. پاشان كە بىنىت يارىەكە باش دەكەيت، جۈرە
 بىروباۋەر ۋەستىكردنىكت بۇ دروست دىت كە ئالبەرت باندورا ناۋى
 لىناۋە (خۆ بە شىۋاۋ بىنن).

كاتىك زۆر لەخۆت دەكەيت (سەربارى ھەلۋىستە پىچەۋانەكانت) بۇ
 بەردەۋام بوون لەسەر مەشقىكردن و فىربوونى تىنسى سەر زەۋى (يان

ھەر شتىكى تر بته ویت فیرى ببیت) دەتوانیت کاریگەریت ھەبیت لەسەر ھەلۆیستە نەرینیە کانت و نەھیشتنی شلەژانت دەربارەى وەرزشەکە.

با بگەرینیەو ە لای دوو ھاورپیکەت. لەم دۆخەدا میتۆدى REBT دەلێت ھەولبەدە پەیوەندی ھاورپیەتیەکەت نەچپرینیت بەھوی کارە ھەلەکیانەو ە لەکاتیکدا لە چارەسەرکردنی تورەییەکەتدا، چونکە ئەگەر یەکسەر ھاورپیەتیەکەت بچپرینیت بەھوی تورەییەکەتەو، وادەردەکەویت تۆ پاشەکشە بکەیت.

یەکەم ئامانج و باشتەر وەستاندن ئەو دوو کەسە بێت لەو ەى ھەلە و نادادپەرەى زیاتر بەرامبەر بکەن، بەلام لەوانە یە بلینیت کەواتە با ھاورپیەتیەکەم بچپرینم لەگەڵیاندا، بەلام لە ھەمان کاتیشدا دەتەویت ھەستە تورەییە نەرینیە ناتەندروستە کانت بگۆریت بۆ ھەستی نەرینی تەندروستی بەرامبەر پەفتارەکیان، نەک تورەییەکی زۆر بەرامبەر خودی خۆیان. کەواتە ئەگەر ھەر کەسیک کاریکی خراپی لەگەل کردیت و تۆش یەکسەر پەیوەندیەکەت پچراند لەگەڵیدا، ئەوا ھیچت بە ھیچ نەکردوو ە لەپینا و باشتکردنی پەفتار و ھەستی خودی خۆتدا. بگرە زیاتر خۆت پەست و تورە دەکەیت و بەم شیوەیەش دەمینیتەو.

لە زۆر دۆخدا کاتیك دەشلەژینیت، لەگەڵیشیدا تورەش دەبیت، تۆ تەنھا کاتیك دەشلەژینیت گەر بته ویت پووبەرووی ئەو کەسانە بیتەو ە پەفتاریکی ھەلە یان نادادپەرەریەکیان بەرامبەر کردوویت، پاشان بەھوی شلەژانەکەتەو ە تورە دەبیت، بەم تورەییەشت ھەستی بى دەسلەتیت دەشاریتەو. کەواتە تورەییەت بەکارھینا بۆ دروستکردنی ھەستیکی ھەلە لەو ەى ھەلۆیستت ھەیە بەرامبەر نادادپەرەریە کانت.

يەككە لە پىڭگەكان كە باسماڭ كىرىتى بوو لە گەشتەنە ئەو ھەستە ناخۇشەي ھەتە بەرامبەر كەسكىڭ يان دۇخىڭ (لەيىرەدا بەرامبەر دور ھاۋپىكەت) پاشان چارەسەر كىرىتى و مامەلە كىرىتى لە گەل ئەو ھەستەدا بۇ بىر كىرىتى. با بىلەن دور دىلىت لە ھەي پىۋىپە پىۋى دور ھاۋپىكەت بىيىتە ھەي و پىيان بىيىت كىرىتى ھەلەيان كىرىتە، بۇ ئە ھەي نەشەلە زىيىت، بىر لە ھەلە سادە ترەكانيان بىكە ھەي و پاشان بىر بار بىدە باسى ئەو ھەلە سادە ترەكانيان لە گەل بىكەيت، بۇ نەمۇنە پەخنىەي پىۋىخىنەريان ھەيىت يان قىسە پەق بىن يان نەتوانن لە كاتى خۇيدا بىگەنە شىۋىنەكان، پاش ئە ھەي بابەتى ھەلەكانيان كىرىتە ھەي و بوو باس لە نىۋانتاندا، دەتوانىت باسى پاشەكشەكەشيان بىكەيت كە چەند ھەستىكى ناخۇشى پىداۋىت و چەند ناداپەرۋەر بوون لە گەلت.

تا زىاتر لە دۇخە ناخۇشەكاندا بىيىتە ھەي و زور لە خۇت بىكەيت بۇ گۇپانكارى لە پەفتار و ھەلۋىستەدا، باشتر دەتوانىت بەرگەي دۇخە ناخۇشەكان بىگىت، تا زووتر و خىراتر پىۋىپە پىۋى كەسەكان بىيىتە كاتىك پەفتارىكى ھەلە و نەشەيۋت بەرامبەر دەكەن پادەي بەرگە گىرتىت بۇ دۇخە ناخۇشەكان زىاتر دەيىت و بەمەش دەرفەتى تۈپەبوونت و تۈشبوونت بە خەمۇكى كەمتر دەيىتە ھەي.

ھەرۋەھا مېتۇدەكەي ئىمە ئەو تەكنىكەش بەكار دىيىت كە (ب. ف. سىكىنەر) دروستى كىرىتە بۇ پىشتىۋانى كىرىتى خۇگۇنجاندىن. ئەم تەكنىكى خۇ بەرپىۋە بىرەنە بىنەما كىراۋە لەسەر چەمكەكانى پاداشت و سزا لەلەيەن خۇدى كەسەكانە ھەي بۇ خۇيان. كاتىك كىرىتى باش دەكەيت يان پەفتارىكى گۇنجاۋت دەيىت، پاداشتى خۇت دەكەيت (ب)

خواردنىكى تەندروسىت يان خەلاتىك يان ھەر شتىك خۆت ھەزىت
لېيىت)، ۋە كاتىك ئەم پەفتار ۋ كارە باشەت نەكرد، سزاي خۆت بدە.

بەكارھىنانى سزا ۋ پاداشت ھىچ ۋەكو خۆ لۆمەكردن ۋ خۆ سەركۆنە
كردن نىيە كاتىك كاريكى ھەلە دەكەيت، زۆر بە پىچەوانە ۋە! تۆ سزاي
خۆت دەدەيت لەسەر كار ۋ پەفتارە نەخواراۋەكانت بۆ يارمەتيدانى
خۆت لەۋەى گۆرپانكارى لە خۆتدا بىكەيت ۋ ئەۋ كارانە نەكەيت. بەلام
ئەگەر خۆت لۆمە بىكەيت، ئەگەرى ھەيە زياتر بە خراپە ھانى خۆت
بدەيت بۆ ئەۋەى زياتر ئەۋ كارانە بىكەيت.

ئەم تەكنىكە پەخنەى زۆرى پووبەپوو كرايەۋە چونكە زۆر كەس ۋ
لايەن بە خراپ بەكارى دىنن بۆ ئەۋەى ۋا لە خەلكى بىكەن ئەۋ شتانه
بىكەن كە نايانەۋىت بىكەن، ھەر لە چارەسەركارانى دەروونىەۋە تا
دەسەلاتدارانى قوتابخانە ۋ نەخۇشخانە ۋ بەندىخانەكان. بەلام
مىتۆدەكەى ئىمە ئەم تەكنىكە تەنھا لە كاتى كتوپرى ۋ خۆ
كۆنترۆلكردندا بەكاردىننىت.

ئەم چەمكى خۆ بەپىۋەبردنە چەندان سالا بەكاردىت لەلايەن
نوسەران ۋ ھونەرمەندانەۋە، ئەم كەسانە ئەگەر لە پۆژەكەدا ئەۋ بېرى
خۇيان بۆخۇيانيان داناۋە كاريان كرد، ئەۋا پاداشتى خۇيان دەكەنەۋە
بە خواردن يان پشۋودان يان قسە كردن لەگەل ھاۋرىكانياندا. مليۇنان
كەس چەندان كاريان ئەنجامداۋە بەم تەكنىكە، ۋەكو پىچىم ۋ مەشق ۋ
ئەۋ كارانەى تر كە پىيان خۆش نىيە بەلام پىۋىستە بيانكەن.

با بلىين تۆ پۆژانە دەتەۋىت كاتىك دىارى بىكەيت بۆ ئەۋەى كار
بىكەيت لەسەر گۆرپىنى بىروباۋەرە نالۆژىكىەكانت، بۆ ئەم مەبەستە

بەلېننامەيەك لەگەل خۆت بنوسە و ياساكان بە پوونى و كورتى لەسەر خۆت بنوسە، بۆ پاداشتى خۆت (بۆ پشتىوانىکردنى خۆت) ئەو كارانە وەكو پاداشت دابنى كە حەزەت لىيانە، ھەر پۇژىك ئەو كاتە دىيارىكراوەى داتناپو بۆ كارکردن لەسەر بىرکردنەو و بىروباوەرەكانت، ئەگەر بە تەواوەتى ھەموو كاتەكەت بەكارھىنا بۆ ئەو مەبەستە، پاداشتى خۆت بكە، وە ئەگەر شكستت ھىنا، ئەوا سزای خۆت بدە (بە کردنى ئەو كارانەى كە ھىچ حەزىان پىناكەيت).

زۆرجار داواکردن لە كەسە نەزىكەكانت بۆ يارمەتیدانت لە جىبەجىکردنى بەلېننامەكەى خۆتدا زۆر بەسودە، تا دلتىابىتەو لەوہى پاداشت و سزاكان بە تەواوەتى جىبەجى دەكەيت بەسەر خۆتدا. ئەمە لایەنىكى گرنكى خۆ بەرپۆوەبردنە.

لەبەر ئەوہى حەز و خواستى خەلكان دەگۆرپىت بۆ ئەوہى حەزىان لە چىە يان رقىيان لە چىە، لىرەدا پىشنىارى ھىچ كاریك بۆ پاداشت و سزا ناکەين، بەلام وا باشتەرە پاداشتەكان کردارەكى و بەردەست بن، بەلام ئەگەر بۆ نمونە چوونەلای ھاوژىنەكەت وەكو پاداشت بۆ خۆت دابىيىت، لەوانەيە ھاوژىنەكەت ئەمەى پىخۆش نەبىت و ھەست بە پاداشت نەكات و ببىتە ھۆى بىزاربوونى.

ھەرەكو پاداشتەكان، سزاكانىش با کردارەكى و لۆژىكى بن، نە زۆر سەخت و توند بن نە زۆر سووك و ئاسان. بۆ نمونە تەماشای تەلەقىزۆن يان ئەو بەرنامەيەى حەزەت لىيە مەكە، يان بۆ نمونە ئەو خواردنانە بخۆ كە حەزەت لىيان نىە.

ھەرۈھە دەتوانىت سىستەمى پاداشت و سزاي ھەفتانە دابىيىت، بۇ
نمۇنە ئەگەر ھەموو پۇژىك كارەكەي خۇتت لە كاتى خۇيدا كرد، ئەوا لە
كۇتايى ھەفتەدا پاداشتىكى نايابى خۇت بىكە، ۋە سزاكەشت با قورس
يىت، بۇ نمۇنە يەك كاترۇمىر زووتر لە خەو ھەستان بۇ ماۋەي ھەفتەيەك.
با جارىكى تر باسى جياۋازى نىۋان سزا و خۇ لۇمەكردن بىكەينەۋە،
بۇ نمۇنە ئەگەر تۇ سەرپەرشتىي تاقىگەيەكى ئازەلان بىكەيت، ئەوا ئەگەر
ويستت سزاي ئەو ئازەلانە بدەيت كە بە پىگەيەكى ھەلەدا پۇشتوون و
يارمەتتيان بدەيت بۇ دۇزىنەۋەي پىگە راستەكە، بە ھاتوھاوار و
جنىۋدان پىيان ناكريىت.

كەۋاتە ئەگەر بەردەوام بلىيىت (من دەمەۋيىت ۋاز لە تورەبوون بىنم)
ئەوا دەتوانىت پاش ئەم قسەيە، ئەم پرستەيەي بەدۋادا بلىيىت (لەبەر
ئەۋەي زۇر قورسە بەلامەۋە ۋاز لە تورەيىكەم بىنم، ۋە قورسە كارىكەم
لە دژى تورەبوونەكەم، كەۋاتە دەيىت سزايەك بۇ خۇم دابنىم بۇ كارىكردن
بۇ كەمكىردنەۋەي تورەبوونم)، ھەزت بۇ پەسەندىكى سزادانى خۇت
نۇر زياتر دەيىت لە ھەزت لە كارىكردن لە دژى تورەبوونەكەت. ۋاتە تۇ بە
ويستى خۇت سزا بۇ خۇت دادەنيىت بۇ ئەۋەي زالىبىت بەسەر
نەويستنت بۇ پەسەندىكى سەختيەكانى خۇ پەرۋەردەكردندا.

باسى پىداگريمان كرد پىشتەر، پىداگري بە شىۋەيەكى لۇژىكى و
توندوتىژنەبوون، بۇ كىردنى ئەۋەي ھەزت پىيە و نەكردنى ئەۋەي
ھەزت پىيە. بەلام ورياي ئەم تەكنىكە بە لەگەل سەرپەرشتىار و
خاۋەنكار و بەرپۇۋەبەرەكانتدا، زۇرجار پەسەندىكى و كىردنى ئەو كارەي

حەزەت پىي نىيە بەلام داواكارىيى كارى خاۋەنكارەكانتە، رەفتار و
بېرىرىكى زۇر لۇژىكانەيە.

پىيش ھەموو پىداگىرىيەك، سەرەتا تىببىنى دۇخەكە بىكە ولە
پىداگىرىيەكت بىكۆلەۋە، بزانە دەرەنجامەكانى چىيە، پاشان پىداگىرىيەكەت
بىكە.

ھەندىك راھىنان ھەن بۇ مەبەستى پىداگىرى

گرتنەبەرى مەترسى: بىر لەو شتەنە بىكەۋە كە حەزەت بە كىردىنە
بەلام زۇر ترساۋىت بىيانكەيت نەبادا خەلك بە ناپەسەند سەيرت بىكەن.
(شتانىك نەبىت دژى نەرىتى كۆمەلگەكەت بىت). ۋەكو رەت كىردنەۋەى
خواردنىكى ناخۇش لە چىشتخانەدا، خواردنى لەفە لە پاس و شوپىنى
گشتىدا! يان رەتكىردنەۋەى رەفتارى كەسىك كە بەدلت نىيە بەلام بى
تورەبوون.

مەترسىيى رەتكىردنەۋە لەرپى داواكىردنى شتىكەۋە: بىر لەو شتە
بىكەۋە كە زۇر حەزەت پىيە و دەتەۋىت، شتىك كە دەزانىت دەبىتە ھۆى
رەتكىردنەۋەت. پاش ئەۋەى رەت كرايتەۋە دووبارە داۋاى بىكەۋە و
ھەۋلىدە بە قسە قايلى بىكەيت.

مەترسىيى وتنى (نا): بىر لەو شتە بىكەۋە كە حەز بە كىردنى ناكەيت،
بەلام ھەر دەيكەيت چۈنكە دەتەۋىت دلى خەلكانى ترپاگىرىت. بەلام
لەمەۋدوا بلى (نا)، پىداگرانە بلى نا بەلام بەشىۋەيەكى دروست، پىداگر
بە و رىمەدە بەزۇر كارەكەت پى بىرىت، بەردەۋامبە لە پىداگىرىيەكەت.
پروبوۋوبونەۋەى ئازايانە: ۋەكو پىشتىر باسما كىرد، توندوتىژى
بەگشتى بەھۆى ترسنۆكىيەۋە پودەدات. بۇ نمونە رەتى دىكەيتەۋە

پرووبە پرووى كەسەكان بېيتەو ەيان مل دەدەيت بۇ داخووزيەكانيان، لە پاشاندا رقت لە خۆت دەبېتەو ەبەھۆى لاوازيەكەتەو، پاشان تورەيى و توندوتىژىت دەبېت بەرامبەر ئەو كەسانەى لاواز رەفتارت كرد بەرامبەريان.

زۆر باشتەر پرووبە پرووى كەس و دۇخەكان بېيتەو ەھەر زۆر بە زوويى، پېش ئەو ەى كاتى بەسەردا تېپەرېت، ئەگەرى زۆرە دووچارى ناكۆكى بېيتەو، بەلام گرنگ ئەو ەيە كەسەكان دەزانن بۆچوونت چۆنە بەرامبەريان و ئەگەرى زۆر زياترە چارەسەرىك بدۆزنەو ەيان پىكەو ەھەلكردن پرووبدات.

پىداگرى و توندوتىژى جياوازن لە يەك، پىداگرى برىتيە لە نەگۆرىنى خواست و ويستت بۆ كردن يان نەكردنى شتىك، بەلام توندوتىژى برىتيە لە شكاندەو ەى كەسى بەرامبەر، پىداگرى كاريكى ئەرىنيە، توندوتىژى كاريكى نەرىنيە. جياوازيى سەرەكى نيوان پىدانەگرى و پىداگرى و توندوتىژى، ئەمانەى لاي خوارەو ەيە:

رەفتارى پىدانەگرانە: بۇ نمونە تۆ شتىكت دەويت بەلام بە راستەقىنە ئەم ويستەت دەرنابرىت يان ەهولېكى راستەقىنە نادەيت بۆ بەدەستەينانى. بەھۆى ئەمەو ەپەنا دەبەيتە بەر كارى ناراستەوخو و ناديار و جاروبار فيلاوى. ئەمەش بەھۆى ئەو ەو ەيە كە بەردەوام بەخۆت نالېيتەو ەچيت دەويت و چيت ناويت، بەم ەويەشەو ەدەبىتە رېگر لەبەردەم خۆتدا و خۆت بېبەش دەكەيت لە ەندىك لە ەز و ويستەكانت. لە دەرنجامدا توشى شلەژان و ئازار چەشتن و تورەبوون دەبىتەو ە.

پەفتارى پىداگرانە: بۇ نمونه تۆشتىكت دەۋىت، ۋە بە راستگۇيانە ۋە
بى ئەملاۋلا خۇت يەكلایى دەكەيتەۋە لەبارەيەۋە ۋە بەخۇت دەلىيت كە
ئەۋ شتەت دەۋىت، زۆرىش ھەۋل دەدەيت بەدەستى بىنيت. پەفتارت
كراۋە دەبىت بەرامبەر چۈاردەورت ھەرچەندە جاروبار بە تەۋاۋەتى
باسى ناكەيت چىت دەۋىت لەلای ئەۋان، بەلام پىداگرانە ھەۋلى
بەدەستەينانى دەدەيت. دەزانىت چىت دەۋىت ۋە ھەۋلى باشتىكرىنى
خۇت دەدەيت، پىزلە بەھا ۋە ئامانجەكانى خەلكانى تر دەگرىت بەلام
زۆرجار بەھا ۋە ئامانجەكانى خۇتت لە ھى ئەۋان پى باشتەر، پەفتار ۋە
كردارت چالاكانە ۋە دەرپىنكارانەيە.

پەفتارى توندوتىژى: تورەيت بەرامبەر خەلكانى تر، كاتىك دەبنە
پىگر لە پۇشتىنت بەرەۋ ئامانجەكانت ۋە زۆرجار ھەۋلى ئەۋە دەدەيت
بەلای خۇتدا رايان بكىشىت ۋەك لەۋەى ھەۋلى بەدەستەينانى
ئامانجەكانى خۇت بدەيت، بە تەۋاۋەتى باۋەرت ۋايە نابىت بە ھىچ
شىۋەيەك پىگرىت لى بكن، تۆلە پۈۋى عاتىفەۋە راستگۇيت بەلام بە
شىۋەيەكى ھەلە ۋە نادروست، ئەمەش زۆرجار دەبىتە ھۆى دەستىۋەردان
لەۋەى بە راستى لە خەلكىت دەۋىت. پەفتار ۋە كارەكانت چالاكانە ۋە
پىداگرانەيە بەلام لەسەر حسابى خەلكانى تر. بە تەۋاۋەتى ۋە بەردەۋام
ناخى خۇت دەردەپرېت ۋە زىدە پەۋى تىدا دەكەيت. زۆرجار ھەست
دەكەيت لەسەر ھەقىت ۋە بالاترىت بەسەر خەلكانى تر ۋە بەم ھۆيەۋە
لۆمەيان دەكەيت. ئەگەرىشى ھەيە ھەست بە تاۋان بكەيت بەھۆى
توندوتىژيەكەتەۋە.

ئەگەر بە پوونى جياوازىنى نىۋان ئەم سى جۆرە رەفتارەت كىرد و
تەنھا باوەرت وانەبوو بژاردەكەت برىتتیه له (پیدانەگربوون يان
توندوتیزبوون) ئەوا دۇنيابە دەتوانىت راھىنان بکەيت بۇ ئەوەى بتوانىت
پیداگر بىت و بەرپرسىش بىت بەرامبەر خۆت و کەسانى تىرىش.

مامەلەى پىداگرانە: هەندىك له لایەنەکانى ئەم جۆرە پىداگرىيە ئەم
جۆرە رەفتارانەى تىدايه

کاتىك ناخت دەردەپریت لەسەر حەز نەبوونت له کردنى کارىک، ئەوا
بريار بدە و بلى (نا). هەرگىز برپيارەکە بۇ کەسى بەرامبەر بەجى مەهیلە.
تەنھا بلى نا، نە پىويست دەکات رەفتارت بەرگرىکارانە بىت، نە
پۆزشەينانەو. بە دەنگىكى دایر و پوون و پىداگرىيانە قسە بکە، نوزە
نوز مەکە و دەنگت زىر نەبىت و پاساويش مەهينەو. وەلامەکەت
چەندىک کرا با کورت و پوخت بىت، بەبى وەستان و پچرىنى قسەکەت.
هەولبدە کەسانى چواردەورت دادپەرەرانە مامەلەت لەگەل بکەن و
هەر کاتىک وانەبوون لەگەلت، راستەوخۆ بىلى و لەگەليان باسى بکە،
بەلام بە شىۋەيەكى فەرمانخوازنە داوا مەکە دادپەرەربىن لەگەلت.

کاتىک داوات لىدەکرىت کارىک بکەيت کە خۆت بە نادروست و
نالۆژىکى دابنىيت، داواى پوونکردنەو بە بۆچى ئەو کارە بکەيت،
جوان گوى لە پوونکردنەو کەش بگرە، پاشان چۈن گونجا پىشنىارى
جىگرەو يان چارەسەرى تر بکە وەك لەو کارەى داوات لىکراو. بە
راستگۆيانە ناخ و هەستى خۆت دەربەرە بەبى بى ئەملاولا و هيرشکردنە
سەر کەسى بەرامبەر، يان هەولدان بۇ پاساوهينانەو بە شىۋەيەكى
بەرگرىکارانە و رەق.

كاتىك باسى بىزار بوون يان حەزىنە بوونت لە شتىك دەكەيت، ھەولبەدە بە پوونى و ديارىكراوى باسى بگەيت بۆ كەسى بەرامبەر. ھىرش مەكە سەر كەسى بەرامبەر، ناوھىناتۆرە بەكارمەھىنە و ئەو بىر كەردنە و ھەش لە مېشكت دەربەكە كە ئەو كەسە دەبىت لۆمە بگىت و سزا بدىت!

بزانە چۆن ئەو قسانە بەكار دەھىنەيت كە باسى خۆت دەكات (من وام) وەك لەو ھەي باسى بەرامبەر بگات (تۆ وايت)، لە ھەمان كاتدا ئاگادارى ئەو ھەش بە جۆرى يەكەم (من وام) زۆرجار چارەسەر نىە. چونكە ئەگەرى ھەيە (من وام) بە تورەيى بىت و (تۆ وايت) بە شىنەيى بىت. (من وام) واتە من ھەستم واىە، من حەز بەم كارە ناكەم، من حەز بەو قسەيە ناكەم) بەلام (تۆ وايت) واتە تۆ ھەلەت كرد بەرامبەر، تۆ دلت شكەندم، تۆ ناپەوايەيت كرد لەگەلم).

بۆ نمونە ئەگەر پەخنە بگىت لە فروشىارىك، ئەگەرى ھەيە بە تورەيى ھەيە بە شىۋازى (من وام) قسە بگەيت و بلىت: بەراستى پەستت كردم بە شىۋازى پەفتارت. يان بە شىنەيى شىۋازى (تۆ وايت) بەكاربىنەيت و بلىت: لەو دەچىت ئەمرو ھەستت باش نەبىت، كەمىك ھىور بىھەيە باشترە بۆ ھەردوولا. شىۋازى (تۆ وايت) زىاتر ئاۋازىكى ئەرىنى ھەيە و بگرە پشتگىرىش دەكات لە كەسى بەرامبەر، كەواتە ئاگادارى شىۋازى (من وام) بە و كەم بەكارى بىنە.

پەكەنى پىداگىرى: (مارلۇ ھە. سىمباي - ئارماس و. تەمىنەن) دەلىن پىداگىرى چەند پە و ئاستىكى ھەيە و دەبىت جۆرە جىاۋاز و دروستەكەنى پىداگىرى بەپىي دۆخەكان ياخود كەسەكان و پەيوەندىان لەگەلتە بەكاربىت. ئەگەر پىداگىرىيەكى كەم بەكاربىنەيت، تۆ تەنھا پەتى

دەكەيتەۋە كەسىكى تر كۆتۈرۈلت بىكات، بۇ نمونە كەسىك دەيەۋىت نۆرە
بىرى بىكات تۇش تەنھا بە ئامازە پىي دەلىيىت بىچىتە دواۋە.

قۇناغى دواترى پىداگرى برىتيە لە دركردن بە كىشەي كەسى
بەرامبەر و ھەستى كەسەكە لەسەر كىشەكەي، بەلام ھەر پىداگرى
دەكەيت. بۇ نمونە ھاۋرپىيەكت دوات لىدەكات درۋىەكى بۇ بىكەيت،
دەبىت تۆ لەم دۇخەدا بلىيىت: ھەست بە خۆت و كىشەكەشت دەكەم و
دەشزانم بۇچى دەتەۋىت ئەم كارەت بۇ بىكەم دەشزانم بىھىۋا دەبىت
ئەگەر وا نەكەم، بەلام نامەۋىت ئەم كارە بىكەم و توشى كىشە بىم، بۇيە
دەمەۋىت داۋاي ئەم جۆرە كارانەم لىنەكەيت، ئىستاش كە داۋاي
درۈكردنت لىكردووم ئاسودە و دلتنەنگم.

قۇناغى دواتر برىتيە لە پىداگرى سەۋداكارىي: لىرەدا ھىشتا
پىداگرىت لەسەر بۇچونەكەي خۆت بەلام پروانگەي كەسى بەرامبەرىش
لىك دەدەيتەۋە و ھەۋلدەدەيت چارەسەرىكى دوو لايەنە بدۇزىتەۋە.
لىرەدا بەۋ ھاۋرپىيەت كە داۋاي درۈكردنى لىكردوۋىت دەلىيىت: ھەست
بە خۆت و كىشەكەشت دەكەم و دەشزانم بۇچى دەتەۋىت ئەم كارەت بۇ
بىكەم دەشزانم بىھىۋا دەبىت ئەگەر وا نەكەم، بەلام نامەۋىت ئەم كارە
بىكەم و توشى كىشە بىم (تا ئىرە قسەكەي قۇناغى پىشۋە، بەلام ئەمەي
دواترى بۇ زياد دەكەيت) لەبەر ئەمەيە درۈكە ناكەم، بەلام رىگە چارەي
تر ھەيە، ئەۋىش ئەۋەيە من چى راستى بوو دەيلىم و ھانى كەسەكەت بۇ
دەدەم بە وتنى راستىەكان تا كارەكەت بۇ جىبەجى بىكات.

ئەگەر ئەم ئاستە جىياوازىنى پىداگىرى بىكەيت و لەكاتى خۇياندا
ژىرانە بەكارىان بىنىت، دەتوانىت بەو جۆرە رەفتار بىكەيت كە دەتەوئىت
و ھىشتا پەيۋەندىكى باشىشت لەگەل خەلكىدا ھەبىت.

ئىمە لىرەدا ئاللىن تۇراستەوخۇ دەبىتە كەسىك ھەموو ھەستەكانى
تەندروست دەبن و ھىچ تورەيىيەكت نامىنىت و ھەلچوونت بەرامبەر ھىچ
شتىك نابىت كاتىك ناخۇشەكان لە ژىانندا پرودەدات. خۇئەگەر
بەردەوامىش پىداگىرانە رەفتار بىكەيت ئەوا دەبىتە كەسىك بەردەوام
نوزەنوز بىكات كاتىك شتىكى ناخۇش لە ژىانندا پرودەدات. ھەموو
ئەمانە كات و رامىنان و بىرىرى ژىرانە و لۇژىكىانە خۇتى پىۋىستە.

ئەگەر چارەسەركارىكى دەروونى ھەبوو مېتۇدى (REBT) پوون
بىكاتەو بۇت و رامىنانىت پىبىكات لەسەرى، دەرنىجامى زۇر چاك
دەبىنىت و خىرا دەگەيتە پىشەكىشكردى تورەيى و ئەو رەفتارانە
رقت لىيانە، بەلام ئەگەر چارەسەركارىت دەستەكەوت چى بىكەيت؟
وئەلام: دۇزىنەوئى ئەو كەسانەى نمونەى بالان بەلاى تۆۋە، ئەو
كەسانەى رەفتارىان سەرسامىت دەكات و ھىواخوازىت وەكوئەوان
بتوانىت رەفتار بىكەيت. ھارپىيەك، مامۇستايەك، خزمىك، ناسىياۋىك يان
ھارپىشەيەك، يان ئەو كەسانەى دەزانىت زالىن بەسەر خۇياندا
بەردەوام لە ھەولى ئەوئەدان خۇيان باشتىر بىكەن.

قسە لەگەل ئەم جۆرە كەسانەدا بىكە. ھەولبىدە لىۋەيان فېربە و بزائە
چۇن خۇيان بەرپۋەدەبەن لەوئى بەردەوام لۇژىكى و ھىۋىرەن بەرامبەر
نادادپەرەرى و دۇخە ناخۇشەكانى ژىانىان. لەم دۇخانەدا لىيان بېوانە
و بزائە چى دەكەن و كاردانەوئىان چۇنە، بزائە تۇش دەتوانىت چاۋيان

لېڭكەيت وھەندىك لە ھەست و پەفتارەكانت وەكو ئەوان بىت.
دەشتوانىت ئەم كەسانە لە دوو توۋى كىتبەكان و كاراكتەرە
دروستكراوەكانى پۇمان و فىلمەكان بدۇزىتەو، جىھانى وىژە پرە لە
چەندان كەسايەتى دروستكراو كە توشى چەندان كارەسات و قەيرانى
سەخت بوونەتەو و بە وريايى و لوژىكانە و بى تورەيى و ھەلچوون
مامەلەيان لەگەل كىشەكانيان كردووە. لە ژيانى ھەموو كەسيكەو ھەيڤە
كە نمونەى بالان لە پەفتار و بۆچوون و لىكدانەو ھەي لوژىكانە و
ھىورانەدا.

چەند مېتودىكى تر ھەيە بەھەمان شىو ھەكار دەكەن لە دژى تورەيى و
سوودمان لىيىنيون، بە كورتى و پوختى لە خوارەو ھە باسما كوردوون:
بىيىنى پەفتارى توندوتىژى: وەكو پىشتەر باسما كورد ئەگەر
بەردەوام خۆت لادەيت لەو شتەنەى تورەت دەكەن، ئەوا ھەرگىز
دەرفەتى ئەو ھەت نابىت چارەسەرى ھەستى تورەيىكەت بكەيت و بزاني
بۆچى بەپراستى ئەو دۆخە تورەت دەكات. پروانە كەسانى تورە بەلام
بەھەرچىك پى بەخۆت نەدەيت تورە و پەست ببىت، تەنھا بۆ زانين و
بىيىنى ئەو ھەي چۆن خەلكى تورە دەبن و لىوھيان ھەيڤىت چۆن تورە
نەبىت.

چالاكىە بنيادنەرەكان: زۆرىنەى لىكۆلەرەن دەلەين كەسانى تورە و
توندوتىژ زۆرجار ھەست بە داڤراندن و نامۆيى و نەناسراوى و نەبوونى
شوناسى كەسىي دەكەن. ئەگەر ئەم كەسانە و توش خۆتان و كات
تەرخان بكەن بۆ پرسىك يان گروپ و كۆمەلەيكى بنيادنەر، ئەوا دەتوانن
خۆتان لادەن لە نامۆيى و نەناسراوى و تورەيى.

گونجاندىنى زووبەزوو: چەند تاقىکردنەۋەيەكى ناۋازە كران لەسەر
 مشكى تازە لەدايكبوو، كۆمەلەكيان دانرابوون لەلايەن جرجەۋە بەخىو
 بكرين، كۆمەلەكى تريان لەلايەن مشكەۋە. بۆيان دەرکەوت ئەو
 مشكانەى لەلايەن جرجەۋە بەخىوكرابوون كيشيان قورستر بوون لەو
 مشكانەى لەلايەن مشكەۋە بەخىوكرابوون. ھەرۋەھا كۆمەلەكەى يەكەم
 كەمتر چالاكبوون و ھەزيان بە شوينى كراۋە نەبوو، ھەزىشيان دەر
 نزيك جرج بن وەك لە مشك. دۆزىنەۋەيەكى ناۋازەى تر ئەۋەبوو ئەگەر
 مشكىكى كۆمەلەى يەكەم بخرابايە دۆخىكى شەپكردنەۋە، شەپى
 نەدەكرد، ئەگەر مشكىكى كۆمەلەى دووھەم بخرايە ھەمان دۆخەۋە،
 يەكسەر شەپ پوویدەدا، ئەمەش ديارە ئەو سروشتەى مشك ھەيەتى
 گۆراۋە چونكە لەلايەن جرجەۋە بەخىوكرائە.

ھەرۋەھا تاقىکردنەۋەيەكى تر دەرڤىست ئەگەر مشكىك لە نزيك
 سەگ و پشیلەۋە بەخىوبكریت، كە دوژمنى سروششتى مشكن، كەمتر
 لەلايەن ئەم دوژمنە سروششتیەۋە پەلامار دەدران! لىكۆلەران بۆ ئەم
 دۆزىنەۋەيە وتیان توندوتیژی پەيوەندى بە لایەنى بۆماۋەيیەۋە نیە،
 بەلام لە ھەمان كاتدا لایەنى بۆماۋەيى بە كەم تەماشاناكات. كەواتە بۆ
 ئەۋەى تىبگەين لە شىۋازى رەفتار، دەبیت لایەنى بۆماۋەيى و ژینگەى
 كەسەكان لىك بدريئەۋە.

لەم لىكۆلىنەۋانەۋە لىكۆلىنەۋە لەسەر مروڤىش كراۋە لەسەر
 گونجاندىنى زووبەزوو، مروڤىش دەتوانىت تورپەيى و توندوتیژیەكەى
 كەمبكریتەۋە. بىگومان تۆ تازە ناتوانىت ھىچ بكەيت دەربارەى ئەو
 مندالیتیەى ھەتبوو، بەلام دەتوانىت كاریكى باش بكەيت لەم لایەنەدا

ئەگەر مىندالت ھەيە، بۇ ئەۋەدى بىيانگونجىنىت و ۋايان بىنىت كەمتر توندوتىژ و تورە بن.

پىكارىيەكانى سەرقالکردن: ۋەكو لەسەرەۋە باسكرا، كارى بنىادنەر دەكرىت ھۆكارىكى باش بىت بۇ خۇلادان لە توندوتىژى. زۆر لە لىكۆلەران باۋەرپان وايە ھەندىك لە چالاكىە پىكابەريەكان ۋەكو ۋەرزىشى پىكخراۋ يان سىياسەت ئەگەرى زىاترە بە ناراستەوخۆيى بىتتە ھۆى تورەيى و توندوتىژى، ۋەكو فلىم و كۆمپانىياكان، چۈنكە ھەندىك لەو پىشانە ھىندە پىكابەريەكەيان توندو كە يىروباۋەرى (قازانچ بىكە ئەگىنا سەرت دادەنىيت) پەيرەۋ دەكەن ئەمەش پىكابەريەكى زۆر سەختە بۇ قازانچىكردى زىاتر، زۆر زىاتر ۋادەكەن مرقۇرەفتار و ھەستى توندوتىژى بۇ دروست بىت.

پىكارىيەكانى خۇگونجاندىن و چارەسەركردى كىشە: فىرپوونى كارامەيىيەكانى چارەسەركردى كىشە لە زۆر لىكۆلىنەۋەدا ئامازەى پىكراۋە كە بۆتە ھۆى كەمبونەۋەى تورەيى. ئەم لىكۆلىنەۋانە ھەموۋى پوخت كراۋنەتەۋە لە كىتېيىكا بە ناۋى:

Anger Disorders: Definitions, Diagnosis and Treatment-
پىنوسى. Howard Kassinove. نەخۇشەكانى تورەيى: پىناسە، شىكارى، چارەسەر. بە

كەۋاتە ھەۋلىدە كۆمەلىك كارامەيى خۇگونجاندىن بۇ خۇت دروست بىكەيت كاتىك پوۋبەروۋى دۇخىكى مسۆگەرى تورەھىن دەبىتەۋە، يان كەسانىكى رەفتار نەشياۋ و خراپ. لىستىك دروست بىكە لەسەر ئەۋ كەسانەى بە بۇچوونى خۇت دەبنە ھۆى دۇخى ناخۇش و خراپ، لەگەل

ھەموو ئەو كارانەى دەتوانىت بەرامبەريان بىكەيت وەكو چارەسەر، بۇ ئەو دەى بتوانىت ھەلەكەيت لەگەل ئەو كىشانەى نوسىيوتن. پاشان دەرەنجامە باش و خراپەكانى چارەسەرەكانت بنوسە، ھەولەدە زۆر ورد و دروست پىشېبىنەكانت بنوسىت. پاشان باشتىن كار بنوسە (كە باشتىن دەرەنجامى ھەيە) بە تەواوۋەتى جىبەجىيان بكە، پاشان كار بكە لەسەريان و پىداچوونەوہيان بۇ بكە پاش ئەو دەى بەكارت ھىناون لە دۇخى راستەقىنەى ژياندا.

دووبارە دارشتنەوہى لايەنە ھزىيەكان: ئەمە پىشتىر باسكرا، واتە شىكارىكردن و پوچەلكردنەوہى بىروباوەرە نالۆژىكىيەكانت كە دەبنە ھۆى تورەكردنت، چەند دەرۋونزانىك دەلىن ئەم رىگەيە زۆر باشتىر كار دەكات وەك لە ھىوركردنەوہ بۇ يارمەتىدان لە كەمكردنەوہى تورەيى. چەند لىكۆلەرەك بۇيان دەرەكەوت كە ئەو كەسانەى بىروباوەرە تورەھىنەكانيان دەستنىش انكردوۋە زۆر باشتىر توانىويانە تورەبوونەكانيان كەمبەكەنەوہ، ھەرۋەھا ئاسانتىر ئەم بىروباوەرەئەيان گۆريوہ يان پوچەلكردۆتەوہ.

مىتۇدى REBT دەلىت ئەگەر خۆت دانپىدانانت ھەيىت بۇ ئەو دەى كە خۆت ھۆكارى تورەكردنى خۆتتە، وە زانىت چۆن دەبىتتە تورەكردنى خۆت و ئەو بىروباوەرە تورەھىنانەت پوچەلكردەوہ، وە (دەبىت و نابىت) ھەكانى ژيانىت كەمكردەوہ لەسەر خەلكى و جىھان، دەبىنىت تورەبوونەكەت كەمتر دەبىتتەوہ.

ياز دەيەم

فېربوونى چۆنىيەتى ھېوربوونەۋە

ۋەكولە بەشى يەكدا باسكرا، تورەبوون لە پروى دەروونى و
جەستەيىشەۋە ئامادەت دەكات بۇ پروبەروبوونەۋە مەترسيەكان. بەلام
زۇرجار بىر كىرنەۋەكانى خۇت دەبنە ھۆى تورەكىرەنت، ۋە بزوينەرە
جەستەيىيەكانىش پۇلىان ھەيە لە ھىشتەنەۋەى ئەم تورەيىيەدا. كەۋاتە
فېربوونى خۇ ھېوركىرنەۋە لە پروى جەستەيىيەۋە زۇر گىرنگە بۇ ئەۋەى
تورەبوونەكەت داپچىننىت و كەمى بكەيتەۋە.

چەندان تەكنىك و پىگە ھەن بۇ ھېوربوونەۋەى گىرژىتى و تورەيى،
ۋەكو ھېوركىرنەۋەى پلەبەپلەى ماسولكەكان، وئناكردن، راھىنانى
(autogenic - خۇ خەۋاندنى موگناتىسى)، (biofeedback -
زانبارى پىدان بە خود لەپىى ھەستەۋەرى ئەلىكترونىيەۋە)، لەگەل جۇرە
ھەمەچەشەكانى تىپرامان. ئەم راھىنانانە ئەگەر بە دروستى و گونجاۋى
بەكاربىن، دەبنە ھۆى گۇرپانكارىيى ئەرىنى لە جەستەدا، ۋەكو
خاۋكردنەۋەى خىرا لىدانى دل، دابەزاندىنى بەرزە فشارى دل،
ھېوركىرنەۋەى ماسولكەى گىرژبوو. بە راھىناناكردن، وات لىدىت ھەر
كات ھەستە بە گىرژبوونى جەستەيى و دروستبوونى تورەيىكرد،
بتوانىت خۇت ھېور بكەيتەۋە.

هیورکردنه وهی پله به پله ی ماسولکه کان

ئەم ریگەیه فیرت دەکات چۆن کۆمەلە ماسولکه جیاوازه کانی جەستە
گرژ بکەیت و هیوری بکەیتەوه به پله به ندى و پیزبه ندى. کاتیک
ماسولکه کان گرژ دەکەیت، هۆشی خۆت دەکەیتە لای ئەو ئازار و
نارەحەتیهی بۆ خۆت دروست کردووه. پاش دە چرکه، گرژیتیه که هیور
بکەوه، ماسولکه کانت بجه وینه وه، پاشان تیبینی ئەو ههسته گهرم و
هیوره بکه که دروستت کرد به هیورکردنه وهی ماسولکه کان. ههست به
جیاوازی نیوان گرژکردن و هیورکردنه وهی ماسولکه کان دەکەیت.

فیروونی جیاوازیکردن له نیوان ههستی گرژیتی و ههستی هیوریتی
پیشانت دەدات چۆن تۆرەبوونه کەت له سه رخۆ دروست دهییت.
گرژبوونه کەت ناگادارت دەکاتەوه که کاتی ئەوهیه خۆت هیوربکەیتەوه
پیش ئەوهی تۆرەبوونه کەت بگاتە ئەوپه پری.

پیش ئەوهی ئەم ریگەیه به کاربینیت، چه ند ئاماده کاریه کی
پیشوه خته هیه بیانکه، یه کهم، ئەگەر هەر جوریک له کیشهی
ماسولکه ییت هیه، پیش به کارهینانی ئەم ریگەیه، قسه له گهل پزیشک
بکه، دووهه م، له کاتی گرژکردنی ماسولکه کهدا دهییت ههست به
نااسودهیی و ناخۆشی بکەیت، نهک ئازار. وه زۆر توند ماسولکه کانت
گرژ مه که، ئەگەر له ههندیك ماسولکه دا ههستت به ئازار کرد، وازیان
لیبینه و ئەو ماسولکه نه گرژ مه که و ته نه جەخت بکەوه سه
هیورکردنه وهی ماسولکه.

یه کهم راهینانی ئەم ریگەیه، نزیکه ی بیست و پینج خوله کی
پیده چیت. هەر جاره و یهک کۆمەلە ماسولکه گرژ دەکەیت، له باله کانتەوه

دەست پىيىكە و پاشان لاقەكانت، ئىنجا ماسولكەى سكت و دواتر سنگ و شانەكانت و ملت و لە كۆتاييدا دەموچاوت. ھەتا ھەست بە ھيۋرى و ئاسودەيى دەكەيت لە تەواۋى جەستەتدا. ئىمە پىشنيارى ئەو دەكەين ئەم پىنمايىنەى لاي خوارەو تۆمار بکەيت بە دەنگ بۇ ئەوۋى لە پەينانەكە نەوۋەستيت بۇ خويندەوۋى پىنمايىەكان، تۆمارە دەنگيەكەى خۆت بۇ خۆت پىيىكە و دەست بکە بە راھيىنانەكە.

ھەولبەدە يەك كۆمەلە ماسولكەى ديارىكراو گرژ بکەيت لە ھەر جارىكدا، ھەموو ماسولكەكانى تر بە ھيۋرى بىلەوۋە. بىگومان ھەندىكجار تىكەلبوونى گرژبوون و ھيۋربوونەوۋە پروودەدات. ھەولبەدە جەخت بکەيتەوۋە سەر يەك كۆمەلە ماسولكە. زۆر ئاسايىە بىرۋكەى تر بە مىشكتدا بىت جگە لە بىرکردنەوۋە لە ھيۋرکردنەوۋە، بەلام ھەولبەدە بە شىنەيى بىر و ھۆشت بىنيتەوۋە لاي ھەستکردن بە ماسولكەكانت. ھەولبەدە خەوت لىنەكەويىت لەم كاتەدا. ھەرچەندە زۆر ئاسانە خەوت لىبکەويىت لەكاتىكدا جەستەت ھيۋرە، بەلام فيرى كارامەيىەكانى خاوبوونەوۋە و ھيۋربوونەوۋە نابيت.

پىنمايىەكان بۇ ھيۋرکردنەوۋەى پلەبەپلەى ماسولكە

پىنمايىەكان بە خىرايى تۆمار مەكە بۇ خۆت، كاتى پىويست بدە بە پىنمايىەكە (كە لە نيوان دوو كەوانەدا دانراوۋە، واتە تۆمارە دەنگيەكە بۇ ئەو ماوۋەيەى دانراوۋە درىژ بکەوۋە پاش وتنى پىنمايىەكە) بۇ ھەر يەككە لە راھيىنانەكان. كە تۆمارە دەنگيەكەت تەواو كرد، لە شوين و كاتىكى

بىدەنگدا بىخە كار بۇ خۇت، دەتوانىت دابنىشىت يان پال بىكەويت،
گرىنگ ئەۋەيە ھىۋر و ئاسودە بىت.

ئەم رېنمايىانە تۆمار بىكە. بە شىنەيى چاۋەكانت دابخە و چەند
خولەكك جۈلە لە خۇت بېرە و بە ھىۋاشى ھەناسە بدە (۳۰ چركە).

۱. بە ھەردو دەستەكانت مشتەكۆلە دروست بىكە و ھەست بە
گرژبوۋنى ماسولكەكانى باسك و دەست و پەنجەكانت بىكە، جەخت
بىكەۋە سەر ئەم ھەستى گرژبوۋنە و بە شىنەيى لە مېشكى خۇتدا
ۋەسفى ئەم گرژبوۋنە بىكە بۇ خۇت. (۱۰ چركە) ئىستا گرژيەكە بەرىدە و
باسكەكانت ھىۋربىكەۋە. ھەست بەۋ گەرمى و قورسىيە بىكە لە
دەستەكانتدا، تىبىنى بىكە چەندە پىچەۋانەى گرژيەكەيە. ھۆشت لاي
دەستە ھىۋرەكانت بىت (۲۰ چركە).

۲. بالەكانت بنوشتىنەۋە بە گۆشەى ۹۰ و بە توندى بياننوسىنە
بەملاۋلاى جەستەتەۋە. لە ھەمان كاتدا ماسولكەكانى بالت گرژبىكە،
تىبىنى ئەۋ گرژىتتە بىكە كە لە بال و شان و پشتتدا دروست دەبىت. ئەم
گرژيە بىلەۋە (۱۰ چركە). پاشان قۇلەكانت شل بىكە و بەريان بدە شۇر
بىنەۋە. دووبارە تىبىنى ئەۋ ھەستە گەرم و خاۋىيەى ناۋ ماسولكەكانت
بىكە (۲۰ چركە).

۳. ماسولكەى پىيەكانت گرژ بىكە، لە پەنجەى پىيەكانتەۋە دەست
پىيەكە ھەستىان پىيەكە تا دەگەيتە ئەژنۇكانت. تىبىنى ئەۋ گرژيە بىكە كە
بە پىيەكان و قولە پىيەكاندا بلاۋ دەبىتەۋە (ئاگادارى ماسولكەى پوزبە
و گرژى مەكە) ئەم گرژيە بۇ ماۋەى ۱۰ چركە رابگرە. گرژيەكە بەرىدە و
ھەست بە ھىۋرى و ئاسودەى لاقەكانت بىكە (۲۰ چركە).

۴. دواتر، بچۆرە لاي پانەكانت و ھەولبەدە پەستان لە ئەژنۆكانت بکەيت و بەرزيان بکەيتەو. تیبينى گرزبۈونى ماسولکەکانى پانەکان و ستمەكانت بکە. وەسفى ئەو ھەستە ناخۆشانە بکە بۆ خۆت لە مېشكى خۆتدا (۱۰ چرکە گرزبۈنەكە پابگرە). گرزبۈونەكە بەربەدە و ھەست بە ھیوربۈونەو ھى پانەكانت بکە. تیبينى خاوبۈونەو ھى گرزبۈونەكە بکە (۲۰ چرکە).

۵. دواتر سکت بکە بە ناودا. ھەست بە گرزبۈونى ماسولکەى سکت بکە (۱۰ چرکە). ماسولکەى سکت بەربەدە و تیبينى خاوبۈونەو ھى ھیوربۈونەو ھى سکت بکە (۲۰ چرکە).

۶. ئیستا ھەناسەيەكى قول ھەلمژە و پايبگرە (۱۰ چرکە). تیبينى فراوانبۈونى سىيەكانت بکە. بە ھىواشى ھەناسە بدەو ھەست بە خاوبۈونەو ھى ماسولکەى سىيەكانت بکە. تیبينى ھیوربۈونەو ھى ناسودەبۈونى سىيەكانت و ھەناسەدانى ئاسايى بکە (۲۰ چرکە).

۷. ئیستا وای دابنى پەتيك بە شانەكانتەو ھى و بەرەو لاي گويەكانت بەرز دەكریتهو. ھەست بە وردە وردە گرزبۈونى شانەكانت بکە لەگەل بەشى سەرەو ھى پشتت و ملت. ئەم گرزبۈونە پابگرە (۱۰ چرکە). پاشان گرزبۈونەكە بەربەدە و شانەكانت شل بکە. ھەست بە جياوازی گرزکردن و خاوكردنەو ھى ماسولکەکانى ئەم كۆمەلەيە بکە (۲۰ چرکە).

۸. ھەولبەدە چەناگەت بدەيت لە سنگت. ھەست بە گرزبۈونى ماسولکەى پشت ملت بکە (۱۰ چرکە). پاشان گرزبۈونەكە بەربەدە و ھەست بە ھیورى و خاويى ماسولکەكە بکە (۲۰ چرکە).

۹. ددانەكانت گىر بىكە لەيەك و تىبىنى گىرژبوونى شەويلگەت بىكە (۱۰ چىركە). پاشان بەرىبىدە، دەست بە ئاسايى بىكەو و ماسولكى دەموچاوت خا و بىكەو (۲۰ چىركە).

۱۰. ناوچەوانت گىرژبىكە و بىرۆيەكانت گىرژبىكە بەرەو خوار و ناوەرپاست، ھەست بە گىرژبوونى ناوچەوانت بىكە (۱۰ چىركە). پاشان بەرىبىدە و ھەست بە خاوبوونەو و چىرچە گىرژبووكانى ناوچەوانت بىكە (۲۰ چىركە).

۱۱. ئىستائەگەرى ھەيە ھەموو جەستەت ھەست بە خاوبوونەو و ھىورى و قورسى بىكات. ھەرچارىك بە شىنەيى ھەناسەت دايەو، بە لەسەرخوئى بلى (ھىورىبەو)، بىھىنە پىش چاوت ھەموو گىرژى و ئالۆزىەكانى جەستەت بەو ھەناسانەو دىنە دەر (۱۰ ھەناسە بەم جوړە بدەو).

۱۲. ئىستا ئاگات بىنە لاي پىيەكانت و ھەست بە گەرمى و قورسى پىيەكانت بىكە (۳۰ چىركە)، بىھىنە پىش چاوت ئەو ھەستە گەرم و ئاسودەيە وردە وردە لە پىيەكانتەو دەروات بەرەو لاقەكانت، لىرەدا پايان بگرە (۳۰ چىركە). پاشان بىانجولىنە بەرەو پانەكانت و ھەست بە گەرمبوون و قورسبوونى زياتر بىكە (۳۰ چىركە). پاشان گەرمىكە بەرەو سىكت بىجولىنە و پايىگرە لىرەدا (۳۰ چىركە). پاشان بەرەو پىشت بىجولىنە (۳۰ چىركە)، پاشان بىھىنە پىشەو بەرەو سىگت (۳۰ چىركە). ھەست بىكە بەشى سەرەو و جەستەت گەرم و خا و قورس بوو (۴۵ چىركە)، پاشان ئەم ھەستە بەرەو بالەكانت بىجولىنە (۳۰ چىركە)، پاشان شوپرى بىكەو بەرەو دەستەكانت (۳۰ چىركە). بىرت لاي بال و

دەستەكانت بىت و كە ھەستت بە قورسبوون و گەرمبوونيان كرد، ئەم ھەستە گەرمىيە بەرەو شانەكانت بچولئىنە (۳۰ چركە) پاشان ملت (۳۰ چركە). كۆتا شت ئەم ھەستى گەرمىيە بەرەو دەموچاۋ و سەرت بچولئىنە و پايان بگرە (۳۰ چركە)."

تۆمارەكە لىرەدا بوەستىنە. كاتىك خەرىكى ئەم پىگەى ھىۋربوونەۋەيەيت، بىر بكەۋە لەۋەى ھەستەكانت چۈنە. ھەولبدە بزانىت ھەست بە چى دەكەيت كاتىك ھىۋرىت. زۆر گرنگە لە يادت بىت ھىۋربوون ھەستىكى چۈنە لە بەشە جياۋازەكانى جەستەتدا. ئەگەر يەكەمجار ئەم ھەستەت نەبوو نائۇمىد مەبە و ئەگەرى ھەيە بە چەند بارە كردنەۋەى ئەم پراھىنانە ئىنجا ھەست بە ھىۋرىيەكى باش بكەيت. بۇ بەدەستھىنانى باشتىن دەرەنجام، بەلای كەمەۋە ئەم پراھىنانە پۇژانە يەكجار بكە بۇ ماۋەى دوو ھەفتە.

كورتكدنەۋەى ماۋەى ھىۋربوونەۋە

ئەگەر ئەو پراھىنانەى پىشۋوت بۇ ماۋەى دوو ھەفتە كرد، ۋە بىنىت دەتوانىت ھەستىكى باشى ھىۋربوون بەدەستبىنىت، ئەۋا ئامادەى قۇناغى دواترىت. بەھەمان شىۋە بۇ ئەم پراھىنانەش لە شويىنىكى بىدەنگدا يان دابنىشە يان پالېكەۋە، گرنگ ئەۋەيە بە ئاسودەىى و ھىۋرى دابنىشىت. چاۋەكانت دابخە و لەسەرخۇ ھەناسە بدە. لەگەل ھەناسەدانەۋەدا، بە لەسەرخۇيى بلى (ھىۋربەۋە) و بىھىنە پىش چاۋت ھەموو گرژىسى و ئالۋزى و نائۇمىدىيەكانى جەستەت لەگەل ئەۋ ھەناسانەدا دەرەچنە دەرەۋە.

لەم شىۋازە كورتكراۋىيەدا، گرژكردن و خاۋكردنەۋەى ماسولكەكان ناكەيت. تەنھا ھەنگاۋەكانى خالى ۱۲ ى رايىنانى پيشوۋ دەكەيت، لە پىيەكانتەۋە دەست پىدەكەيت، بىيىنە پيش چاۋت ئەندامەكانى جەستەت وردە وردە گەرم و قورس و خاۋ دەبنەۋە. ھەولبەدە بىرت بكەۋىتەۋە لە رايىنانانەى دوو ھەفتەى رابردوۋدا كردوۋتن ھەستەت چۈن بوۋە لە ئەندامەكانى جەستەتدا، كاتىك ھىۋر و خاۋ بوۋن. بۇ نمونە كاتىك بىر لە شانەكانت دەكەيتەۋە، شليان بكە و بىرى ھەستى ھىۋربوۋنەۋەت بكەۋىتەۋە. بۇ ھەر بەشىكى جەستەت لەم رايىنانەدا كاتى تەۋاۋى پىبەدە تا ھەست بە گەرمى و خاۋى دەكەيت تىاياندا، پاشان ئەم ھەستە بەرەۋ بەشى دواتر بجولئىنە بەپىي رىزبەندىي رايىنانەكە. بە ھىۋاشىي ھەموو جەستەت خاۋ بكەۋە. لەيادت بىت ھەناسەدانت لەسەرخۇ و پىكوپىك بىت، واتە نەگۈر بىت.

بە دووبارەكردنەۋەى ئەم رايىنانە، وردە وردە وات لىدەت دەتوانىت بىرت بكەۋىتەۋە ھەستى ھىۋربوۋنەۋە و خاۋ بوۋنەۋە چۈنە، ئەم جۈرەش بۇ ماۋەى دوو ھەفتە بەلاى كەمەۋە پۇژى جارىك دووبارە بكەۋە.

ئەنجامدانى رايىنانى ھىۋر كردنەۋە كاتىك لەژىر فشاردايت

دەك وتمان، لە پىگەى زۆر دووبارەكردنەۋە، دەتوانىت كام بەشى جەستەت بوۋىت ھىۋر و خاۋى بكەيتەۋە. بۇ ئەۋەى ئەم كارامەيىيە باشتە و بەھادارتە بىت، دەتوانىت لە ھەلومەرج و دۇخى فشاراويدا خۇت ھىۋر

و خاۋ بگەيتەۋە. بۇ ئەم مەبەستە پىۋىستە چەند دۇخ و سىنارىيۇيەكى
ناراست لە مېشكتدا دروست بگەيت.

سەرەتا پىۋىستە دوو سىنارىيۇيان ھەلومەر جى ناراست
دروستبگەين كە وادەكەن تورە بيت و لە مېشكتدا وابدانە ئەو دۇخت
بەسەر ھاتوۋە. بۇ ئامادەكردنى ئەم سىنارىيۇ تورەھىنانە، وابدانە تۇ
دەرھىنەرەيت و كورتە قلىمىك دەنوسىت، ھەريەك لەم سىنارىيۇيانە با
يەك لاپەرە بن و بەوردى باسى پووداۋ و دۇخ و ھەلومەر جەكان بگە كە
وادەكەن تورە بيت، ھەموو وردەكارىيە گرنگەكان بنوسە وەكو بىنين و
دەنگ و بۇن و قسەى خەلك و ھەستەكانى خۇت. دەتوانىت يەكەم
سىنارىيۇت دەر بارەى پووداۋيىكى راستەقىنەى ژيانت بىت كە وايكردوۋە
تورەبوونىكى مامناۋەند تورە بيت. سىنارىيۇى دوۋەم دەتوانىت لەسەر
دۇخىكى راستەقىنەى ژيانت بىت كە بۇتە ھۇى ئەۋەى زۇر تورەت بكات.
كەسىك بەم شىۋەيە راھىنانى لەسەر دىمەنى قلىمە خەيالەكەى
مېشكى خۇى كرد، دىمەنى يەكەم:

پۇژىكى ئاسايىيە و شۇقىرى دەكەم و بەرەو كار دەپۇم. پىنج خولەك
دەرەنگر لە كاتى خۇى دەگەم و بەرپۇۋەبەرەكەم بانگى ژوۋرەكەيم دەكات.
ئوۋرى بەرپۇۋەبەرەكەم گەۋرەيە و راخەرىكى رەساسى تىدا راخراۋە.
دىۋارەكان سپىن و چەند وىنەيەكى بەلەم و دىمەنى ئاۋىى ھەلۋاسراۋە.
بەرپۇۋەبەرەكەم قاتە رەشەكەى لەبەردايە و دەموۋچاۋى داۋە بەيەكدا. ئەم
كەسە كە لە سالى پارەۋە بوۋە بە بەرپۇۋەبەرم ھىچ نىۋانمان باش نەبوۋە،
بەردەوام وا دىاربوۋە بەدوۋى ھۇكارىكدا بگەرپىت بۇ ئەۋەى كارەكانم لى
تىكبىدات و سەرم لى بشىۋىۋىنىت. بەھۇى كەمى بوجەى

كۆمپانیاكەمانەو، ئاچاربووم چەند كارمەندىكى چاك كە من بەرپرس
بووم لىيان لەسەر كار لابدەم، ھىشتا زۆر توپەم چونكە ھەلەى بەرپوۋەبەر
بوو بوجەكەمان كەمبويەو. سەربارى ئەمانە ھىشتا بۆلەى ئەو دەكەت
بە باشى كار ئاكەين، ئەمەش ئاداپەرۋەرىيەكى زەقە چونكە سەرچاۋە ر
داھاتمان زۆر كەمكراۋەتەو.

خانمى بەرپوۋەبەر وتى كە دابنىشم لەم سەرى مېزە تەختەكەيەرە،
مېزىكى گەورەى ھەبوو. دەستپىكى قسەكانى بەو بوو بەشەكەى من بە
باشى كار ئاكەن و ئەداى كاريان پاشەكشەى كردوۋە. منىش راستەوخۇ
ھەستم بە گرژبوۋنى شانەكانم كرد و ئاوسكم كەمىك پىچى پىداھات.
زۆر ھەولمدا توپەبوۋنم بگرم بەلام زۆرىش ھەزم دەكرد ھاوار بكم
بەسەريدا و بلىم دەمت دابخە. بەراستى زۆر ئارەوايە بە ويستى خۇى
بەرپوۋەبەر بىەوئىت توشى شكستم بكات. لەھەمان كاتىشدا بىرم لەو
دەكردەو ئەم بەرپوۋەبەرە و بەرپوۋەبەرەكانى تىرىش لە پلانى ئەوۋەدەن
ژمارەى كارمەندەكان كەمبەكەنەو و من دەرىكەن لە كۆمپانیا. ئەى كە
بىكار بووم چۆن خەرجىي مال بكم؟ مەندالەكانم چى بكن؟ زۆر ھەز
دەكەم ھاوار بكم بەلام ئابىت، بۆخۆم دادەنىشم و خۆم دەخۆمەو.

دېمەنى دوۋھەم دەكرىت زۆر سەخت بىت، ھەولبەدە پەيوەندى ھەبىت
بە دۇخىكى راستەقىنەو كە پرویدابىت بەسەرتدا، ئازادىت لەوۋى
زىدەرەۋى بكەيت و بىكەيتە ھەلومەرجىكى زۆر سەخت و توپەھىن.
وھكو ئەم كەسە كە خۇى كىشەى ھەبوۋە لە شۇقىرىكردندا، بزانە چى
نوسىو:

شەۋىك لە شەۋەكانە و لەرېگەم بەرەو مائەۋە لە دواى كار، كەشۋەۋا زۆر گەرەمە. ھىندە ئارەقم كردۈتەۋە كراسەكەم پىمدا نوساۋە، دەبىنم لەو سەرەۋە ۋا ترافىك خەرىكە جەنجال دەبىت ۋ ئۆتۈمبىلەكان وردە وردە خاۋ دەبنەۋە بەھۋى چاككردنى پىگەۋبانەۋە. ۋا دەمەۋىت لەم جەنجالىيە تىپەرم، لە سوچى چاۋمەۋە دەبىنم ئۆتۈمبىلىكى تر دەيەۋىت بە شىۋازى ناياسايى ۋ بەزۆر خۋى بخزىنىتە پىزەۋە. ھەست دەكەم ھەموو ماسولكەكانم گرژ دەبن، لەپر دەبىنم ۋا دەيەۋىت بىتە بەردەم، منىش خۇم لى گىل كردوۋە ۋ بەردەوام لە پۇشتىن. دەستى كرد بە ھۆپن لىدان ۋ ھاتوھاۋار. من ھەر بەردەوام لە پۇشت گۈى خستنى ۋ لە مىشكەدا دەلىم (ئەۋ كەسە خۋى خەتابارە، من خەتابار نىم!) كەچى لەپر تىكى لە ئۆتۈمبىلەكەم كرد! دەشلىت بوۋەستە بزانە چىت لىدەكەم! ھەست دەكەم جەستەم ھەموۋى كەۋتۈتە گرژىتى ۋ توندىتى، منىش دەستم كرد بە ھاۋار كردن ۋ لە مىشكەدا دەيەنم ۋ دەيبەم بوۋەستم بۋى يان نا.

كە تەۋاۋ بوۋىت لە نوسىنى سىنارىيۇكانت، رەنگە باشتىر بىت تۆماریان بکەيت بۇ ئەۋەى كاتىك خەرىكى رايىنانى ھىۋربوۋنەۋەكەيت، ئەم سىنارىيۇيە بە دەنگ بۇخۇت پىبکەيت. سەرەتا بچۇ شۋىنىكى ئارام ۋ ئەۋ رايىنانەى دوو ھەفتەى پىشۋو خەرىكى بوۋىت، دەست پىبکە. كە ھەستت بە ھىۋربوۋنەۋەى تەۋاۋەتى كرد، تۆمارى دەنگىى يەكەم سىنارىيۇ لىبەدە، ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ بەپى سىنارىيۇكە، دىمەنەكان بىنە پىش چاۋت، ئەگەر تۆمارت نەكردبوو خۇت دىمەنەكان بىنەۋە پىش چاۋت ۋ ۋابزانە لەو دۇخەدايت، بەلام ۋامەكە تەنھا ۋەكو فلىمىك

تەماشاي بکەيت، بەلکو وابزانە لە دۆخەکەدايت. ھەست بە دروستبوونی توپەیی و گرژبوونی جەستەت بکە. ھەست بە ئامازە جەستەییەکانی توپەبوون بکە، وەك خیرابوونی لیدانی دل و ھەناسە سواری و گرژبوونی بەشە جیاوازیەکانی جەستە و خیرابوونی بیرکردنەوان و ھەستانی بیرکردنەوان و ھتد.

کە تەواو بوویت لە دیمەنەکە، دەبیئت توپەبووبیئت و گرژیتی لە جەستەتدا دروست بووبیئت، دووبارە دەست بکەو بە پراھینانی ھیۆرکردنەوانی جەستە، دانە دانە کۆمەلە ماسولکەکان خاوە بکەو و ھەست بە گەرم بوون و قورسبوونیان بکە، ئەم ھەستە بە تەواوی جەستەتدا بئاو بکەو.

کە سەرکەوتووبوویت لە ھیۆرکردنەوانی گرژیتیەکەتدا و ھەستت بە ھەوانەوان کرد، دووبارە دەست بکەو بە ھینانەوان پیش چاوی دیمەنی یەکەم، وەکو یەکەمجار ھەست بە گرژبوون و توپەبوون بکە، کە تەواو بوویت و توپەبوونەکەت دروست بوو، دووبارە دەست بکەو بە پراھینانی ھیۆرکردنەوانەکە، ئەم کارە جاریکی تر دووبارە بکەو، واتە سی جار بیرکردنەوان لە دیمەنە توپەھینەکە و سی جار خۆ ھیۆرکردنەوان، بەم شیوەیە:

۱. ھیۆرکردنەوانی خۆت، دیمەنی توپەھین، دووبارە ھیۆرکردنەوانی خۆت.

۲. دیمەنی توپەھین، ھیۆرکردنەوانی خۆت.

۳. دیمەنی توپەھین، ھیۆرکردنەوانی خۆت.

جگە لە يەكەمجار، ھەموو جاريك بە ديمەنى تورەيىن دەست پېيگە و بە ھيۈرکردنە ۋەي خۆت كۆتايى بە راھيئانەكە بېنە.

پاش چەند رۇژيىك لەم راھيئانە، وات لىدئىت چىتر ناتوانىت خۆت تورە بگەيت بە ھۆي ديمەنى يەكەم ۋە، واتە ديمەنى يەكەم چىتر تورەت ناكات. كە گەشتىتە ئەم قۇناغە، كاتى ئەۋەيە دەست بگەيت بە ديمەنى دوۋەم. بە ھەمان رىزبەندى راھيئانەكەي پېشوو.

ئەم مېتۇدە چەند سوودىكى ھەيە، يەكەم بە ھۆيە ۋە دەتوانىت كارامەيى و شارەزايىيەكانى خۇ ھيۈرکردنە ۋەت بە ھيىز بگەيت لە دۇخە سەختەكاندا. واتە دەتوانىت لە پرووى جەستەيىيە ۋە خۆت ھيۈر بگەيتە ۋە ئەگەر دۇخ و ھەلومەرجىكى تورەيىن پرويدا. دوۋەم، بە دووبارە پروبە پروبونە ۋەت لە گەل ئەۋ ھەلومەرجەدا كە تورەت دەكات، وات لىدئىت رادىيىت لە گەلىان. بە تىپەربوونى كات كاردانە ۋە جەستەيىيەكانت بەرامبەر ئەم ھەلومەرجانە كەم دەبىتە ۋە كەمتر ئەگەرى كاردانە ۋەت دەبىت لە ئەگەرى پروودانى دۇخىكى ھاۋشىۋەدا لە ژيانى راستەقىنەدا.

بىگومان دەتوانىت چى ھەلومەرج و سىنارىيۇيەكت ويست بۇخۆتى دروست بگەيت كە تورەت دەكەن. ھەركات دۇخىكى تورەيىنى نويت بۇ دروست بوو، ديمەنىكى لى دروست بگە و ئەم راھيئانەي لەسەر بگە.

ۋتنى پستەي لۇژىكىي بۇ خۇ گونجاندىن

ئامپازىكى تر كە دەتوانىت بەكارى بىنىت لە راھيئانى ديمەنە تورەيىنەكاندا برىتتە لە ۋتنە ۋەي پستەي خۇ گونجاندىن. ئەم پستانە بەسوودن بۇ جەنگان لە دژى تورەبونەكانت و جەختكردنە ۋە سەر

يېرۇكەي لۇژىكىتر و بنىادنەرتەر. ئەم پرستانە لە بەشەكانى سەرەتاي ئەم
كتىبەدا ھەن. وەكو:

"ناخۇشە بەم شىۋەيە مامەلەم لەگەل بىكرىت، بەلام زۆر ناخۇش
نىە."

"لەبەر ئەۋەي ھىشتا لەم شوينە كار دەكەم، دەتوانم خۇم ئامادە بىكەم
و كار بىكەم بۇ پەلەبەرزكردنەۋەيەكى تر"

"نادادپەرۋەرى بەشىكە لەم ژيانە، دەتوانم مامەلەي لەگەل بىكەم، نەك
كاردانەۋەم ھەبىت بۆي بە تورەبوون"

"ھەرچەندە ئەم بەرپۋەبەرە بەم شىۋە خراپە مامەلەم لەگەل دەكات،
ئەگەرى زۆرە بەرپۋەبەرەكەي ئەۋىش بە ھەمان شىۋە ئاۋا مامەلەي
لەگەل بىكات، ئەگەر ئەم پەرخانە بىگرمە دل، تەنھا خۇم زىانم
بەردەكەۋىت"

ئەو كەسەي پىشۋو كە كىشەي تورەبوونى ھەبوو لە شۇفىرىدا، ئەم
پرستەيەي بۇ خۇي دروستكردوۋە:

"ھەرچەندە زۆر ھەزدەكەم ھەموو كەس لە كاتى شۇفىرىدا بە
پەۋشت و بە جوانى شۇفىرى بىكەن، بەلام شۇفىرى پىچەۋانەي ئەم دور
پەفتارە بەردەوام ھەن"

"دەتوانم بەرگەرى پەفتارى خراپى خەلك بىگرم، پىۋىست ناكات بە
تورەيى كاردانەۋەم ھەبىت. چۈنكە تورەبوونەكەم ئەم دۇخە ناخۇشانە
ناخۇشتر دەكات"

"ھەرچەندە ھەندىك كەس لە كاتى شۇڧىرىدا خراپ مامەلە دەكەن،
بەلام لەوانەيە لە لايەنەكانى تردا كەسانى باش بن، ئەگەرى ھەيە تەنھا
بيانەويىت بە خىرايى بگەنە شويىنىكى پىويست"
پاش ئەوھى رستە لوژىكيەكانى خۆتت دروستکرد، دەست بگەوھ بە
ھىنانەوھ پىشچاوى سىنارىيۇ تورەھىنەكانت، كە تورەيىكەت دروست
بۆوھ، ئەم رستانە بەخۆت بلى پىش ئەوھى دەست بگەيت بە راھىنانى
ھىوربۇونەوھكە.

بەكارھىنانى كارامەيىكەكانت لە ھەلومەرچە راستەقىنە

تورەھىنەكاندا

پاش ئەوھى راھىنانى ھىوربۇونەوھكەت بە تەواوھتى دووبارە كردهوھ
و بالادەست بوويت تيايدا، دەتوانيت لە دۇخەكانى ژياندا بەكاريان
بينيت. بەلام گرنگ ئەوھيە گرژبۇونى جەستەت وەكو يەكەم ئاماژەي
تورەبۇونى خۆت ببينيت، واتە كاتى ئەوھيە ستراتىژيەتەكانى
ھىوربۇونەوھ بەكاربينيت، نەك چاوپەرى بگەيت تا تورەبۇونەكەت دەگاتە
ئەوپەرى، چونكە ئەگەر بگاتە ئەوپەرى، بەكارھىنانى ئەم ستراتىژيەتەتە
كەمىك قورس دەبيىت يارمەتيدەرت بيىت. ئەم ستراتىژيەتەتە بە باشتىن
شيوە كار دەكەن كاتىك تورەيىكەت لە قۇناغەكانى سەرەتايدا.

ھەركات بينيت بەرەو تورەبۇون دەچيت، رستە ھىوركەرەكانت
بەكاربينە. دواي وتنى رستەكان، دەست بگە بە ھەناسەدانى خا و
لەسەرخۇ. بە شىنەيى بلى (ھىوربۇوھە) لەگەل ھەموو
ھەناسەدانەوھيەكدا، وھ بيهىنە پىشچاوت ھەموو گرژى و ئالۆزيەكانى

جەستەت دەردەچىت، پاشان جەخت بىكەۋە سەر بەشىكى جەستەت و
ئەۋ ھەستە گەرم و قورسە يادى خۇت بىنەۋە كە پىشتىر ئەزمونىت
كردوۋە. لەگەل ھەناسە دانىدا ئەۋ ھەستى قورسى و گەرمىە بە
جەستەتدا بىلاۋىكەۋە.

ۋەكو ھەموو كارامەيىھەكانى ناو ئەم كىتەبە، ئەگەر بەردەۋام و زۆر
راھىنەنەن لەسەر بىكەيت، و لە ژيانىدا بەكارىان بىنەيت، واى لىدىت بە
شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى ئەم راھىنەنەنە دەكەۋنە كار، بىگومان ۋەكو
ھەموو راھىنەنەنەكى تر توشى نائۇمىدى و بەربەست دەبىتەۋە، گىرگ
ئەۋەيە خۇت نەدەيت بەدەستەۋە. ھەركات راھاتىت لەسەر سىنارىيۇكانت
و چىتر تۈرەيان نەكردىت، سىنارىيۇ نوى بۇخۇت دروست بىكە بۇ
ئەۋەى راھىنەنەنە لەسەر بىكەيت و بزانىت چۇن خۇت ھىۋر دەكەيتەۋە
تىياندە.

دواز دەيەم

پېگەي زۆر زياتر بۇ يېر كىردنەۋە لە تورە نەبوون

ئەم مېتۇدەي باسما كىردوۋە لەم كىتېبەدا لايەنى بەھىزى عاتىفى و پەفتارەكى تىدايە، تا ئىستا تەنھا باسى پېكارىيە ھىزىيە سەرەكەكانمان كىردوۋە بۇ لىكۈلىنەۋە و پىشەكىشكىردنى يېر كىردنەۋە و ھەستە تورەكان. ھەرچەندە ئەم كارە ئالۆزە، چونكە شىكار كىردن و جيا كىردنەۋەي تىدايە، بەلام تەنھا يەك لايەنى فەلسەفەي پېچكەي REBT ي تىدايە بەرامبەر تورەيى.

ئەگەر زۆر بە پىداگرانە و چىروپرانە و بەردەۋامانە كار بىكەيت لەسەر شىكار كىردنى تورەيىيەكانت، ئەگەرى ھەيە پىويستت بە ھىچ مېتۇدىكى ھىزى تىرەنەيىت بۇ لىك ھەلۋەشاندىنى بىروباۋەرە ئالۆزىكىەكانت. بەلام چارەسەر كارانى ئەم مېتۇدە بە تىپەر بوونى كات چەندان مېتۇدى تىران ئۆزىۋەتەۋە بۇ يارمە تىدانى كەسەكان لە لىكۈلىنەۋە و كەمكىردنەۋەي يېر كىردنەۋە خۆلۈمە كارەكانيان. با باسى ھەندىكىان بىكەين بۇ دووبارە ئاراشتەۋەي بۇچوونت بەرامبەر تورەيى.

پاھىنانى شىكار كىردنى بىروباۋەرە ئالۆزىكىەكان

دەتوانىت ئەم تەكنىكە بەكارىيىت بۇ پىشەكىشكىردنى بىروباۋەرە ئالۆزىكىەكانت بە شىۋەيەكى سىستەماتىكى ھىندە دووبارەي بىكەيتەۋە كە چىتر ئەو بىروباۋەرە ھىچ كارىگەرىت نەكاتە سەر و نەيىتە ھۆي تورەبوونت. ۋەكو ھەموو پاھىنانەكانى تىرى ئەم مېتۇدە، دەتوانىت ئەم

پراھىيانە يان بە شىۋەى ناوبەناو بىكەيت، يان بەردەوام. بۇ نەمۇنە چەند
پۇژىكى يەك بەدواى يەك و و پۇژانە چەند خولەكىك تا ماۋەيەكى
دىارىكراۋ. با دووبارە بچىنەۋە لاي دوو ھاۋپىكەتا پاش ئەۋ پوۋداۋەى
باسكرا، تۆزۇر تورەيت لىيان بەھۋى ئەۋەى خەرجىەكى زۇرت كىردۈۋە
و زۇرىش ماندوۋ بوۋىت، ئەم رستەيە دىت بە مىشكتدا (بەراستى
نەدەبوۋ ھىندە خراپ و نادادپەرۋەرانە مامەلەم لەگەل بىكەن). ئەم
تەكنىكەى باسما كىرد بەكارىينە بۇ لىكۈلىنەۋە لەم رستەيە و ئەم
پرسىيارانە لەخۇت بىكە.

پرسىيارى يەكەم: چى بىروباۋەرىك پىۋىستە شىبىكەمەۋە و رىشەكىش
بىكەم؟

ۋەلام: نەدەبوۋ ھىندە خراپ و نادادپەرۋەر بن لەگەلەم.

پرسىيارى دوۋەم: دەتوانم لايەنىكى لۇژىكى بۇ ئەم بىروباۋەرە
بدۆزمەۋە؟

ۋەلام: نەخىر ناتوانم

پرسىيارى سىيەم: بەلگەى نادروستىى ئەم بىروباۋەرە چىە؟
ۋەلام :

۱. لە راستىدا ھىندە خراپ نەبوۋن ۋەك بۇى دەچم، بەلى كارەكەيان
ھەلە و نابەرپىرسانەيە، بەلام گۆشەنىگاي جىاۋاز ھەن بۇ ئەم بۇچوۋنە،
لەبەرئەۋە ناتوانم %۱۰۰ بىسەلمىنم كارەكەيان تەۋاۋ ھەلە و
نابەرپىرسانە بوۋە.

۲. گريمان بە پيى نەريىت و ستانداردە كۆمەلەيەتتەكان تۈانيم
بيسەلمىنم كارەكەيان ھەلە و ناداپەرۈەرۈوۈ لەگەلم، بەلام ئەوانىش
مروڧن و ھەلە دەكەن.

۳. ئەگەر بە باشى و دادپەرۈەرۈە مامەلەيان لەگەل كىردىم، ئەو ھەر
لە سەرەتاو ۋايان دەكرد و خراپ و ناداپەرۈەر نەدەبوون لەگەلم

۴. لەوكاتەدا ھەلومەرج و دۆخى ئەوان ۋايىردوۋە بەو شىۋەيە
رەفتار بىكەن لەگەلم. ھەلومەرج و بارودۆخى ژيانى ئەوان ۋايىرد بەو
شىۋەيە رەفتار بىكەن كە كىردىان، با بلىين دايكوباوكيان پىگىرى كىردوۋە
لەو ھى بەردەوام بن لە پىكەوتنەكە لەگەل من، كەواتە ئەوان يان دەبوو
بەقسەى من بىكەن، يان دايكوباوكيان، من چۆن بىمتوانىيە ۋايان لىبىكەم
دايكوباوكيان پشت گوى بخەن! نابىت ۋابىكەم.

۵. ئەگەر من فەرمان بىكەم بلىم نابىت خراپ مامەلەم لەگەل بىكەن،
ئەوا باۋەرم دەبىت بەم رستەيە (دەيانتۈانى ھەلىبىژىرن كە باش مامەلەم
لەگەل بىكەن) بەلام ئەمە پىچەۋانەى رۈوداۋ و ھەلومەرجەكەى خۇيان
دەبىت كە ئەگەرى ھەيە بژاردەيان نەبوۋىت بۇى.

۶. ئەگەر من فەرمان بىكەم بلىم دەبىت باش بن لەگەلم ئەوا باۋەرم بەم
رستەيە دەبىت (لەبەر ئەو ھى من دەمەۋىت بەو شىۋەيە رەفتار بىكەن كە
خۆم دەمەۋىت، ئەوا دەبىت ئەو كارە بىكەن كە من دەمەۋىت)، باشە ئەم
رستەيە يەكەدەگىتەۋە لەگەل ھەلومەرج و دۆخەكەياندا؟ نەخىر

۷. لەبەر ئەو ھى من سەر راست بووم لەگەلئان، دەبوو ئەوانىش سەر
راست بن لەگەلم! واتە دووبارە پشتگويىختىنى بارودۆخ و ھەلومەرجى
ژيانىان!

۸. ۋەكەسەنى خراپ دەيانىم چۈنكى خراپ مامەلىيان لەگەل
كردم. بەلام تەنھا بەم كارەم كە ھەموو بوونى ئەوانم بە خراپ دانا تەنھا
لەبەر ئەۋەى يەك كاريان لەگەل من ھەلە بوۋە، ئەۋا خۆشم دەكەومە
ھەلەى گشتاندەۋە، چۆن بتوانم بيسەلمىنم بە تەۋاۋەتى كەسەنى
خراپن؟ ناتوانم!

۹. كاتىك من دەلىم (دەبۋايە ھىندە نادادپەرۋەر نەبوونايە لەگەل)
ئەۋا خۆم دەكەومە ھەلەى (دەبىت و نابىت) ھەۋە. لەبرى ئەمە باشترە بلىم
(باشترە دادپەرۋەر بن لەگەل، چۈنكى سوۋدى خۇيان و من و
كۆمەلگەشى تىدايە).

۱۰. ھەرچەندە ناتوانم بەلگەى يىروباۋەرەكەم بەردەست بخەم، بەلام
دەزانم ئەگەر بەردەۋام ملەچى ئەم يىروباۋەرە بىم، زۆر تۈرە دەبم و
ئەگەرى ھەيە ئەم تۈرەيە چەندان مانگ و سال بخايەنىت و زيانى گەۋرە
لە خۆم بکەۋىت. ۋا باشترە ھەۋلى ۋازھىنان لەم بىرکردنەۋەيە بىنم.

۱۱. ئەگەر بلىم (دەبىت دادپەرۋەر بن لەگەل) ئەۋا دەيسەلمىنم كە
بەرگەى مامەلەى خراپ ناگرم و ناتوانم ژيانىكى ئاسودە و خۆشبەخت
بژىم ئەگەر ھەلەكەى خۇيان راست نەكەنەۋە. لىرەدا راستىيەكە ئەۋەيە
ھەرچەندە ھەرگىز ھەزم بە رەفتارەكەيان نابىت، بەلام دەتوانم بژىم و
خۆشبەختىش بىم، تەنھا كاتىك ئەگەر ۋاز لەم تۈرەبوۋنە گەمزانەيە بىنم
بەرامبەريان.

پرسىارى چۈرەم: ھىچ بەلگەيەك ھەيە كە بيسەلمىنىت ئەم دوۋكەسە
زۆر خراپن چۈنكى ئەۋەيان نەكردۋە كە دەبوۋ بىكەن؟

وھلام: نەخىر، ھىچ بەلگەيەك نىيە بىتوانم بەدەستى بىخەم بۇ ئەم بابەتە.
ئەگەرى ھەيە بىتوانم بە كۆى دەنگ بۇچوونى چەند كەسىك وەرېگرم كە
ئەو دوو ھاوپىيەم كاريكى ناپەوايان كىردوۋە بەرامبەرم، بەمەش دەتوانم
تەنھا ئەو بەسەلمىنم كە پەفتارەكەيان خراپ و ناكاكاريى بوۋە. بەلام
ئاتوانم بىسەلمىنم كە كەسانى خراپىن تەنھا بەھۆى ئەو پەفتارەيانەو،
بەم ھۆيەوۋە بىروباوۋەرەكەم تەنھا بەشىكى دروستە، زۆرىنەى لايەنەكانى
بىروباوۋەرەكەم زىدەرەوۋە.

پىرسىياري پىنچەم: چىتر پوودەدات ئەگەر ئەو دوو ھاوپىيە
بەردەوامىن لە مامەلەى خراپ و نادادپەرۋەرەنە لەگەل من؟
وھلامەكان:

۱. كات و ماندوۋوبوون و پارەكەم بە خۇپايى دەپوات كە بەكارم
بىردوۋە لە رىكخستنى شوقەكەدا.

۲. ئەگەرى ھەيە بە ھەلە لە خەلكىي بگەيەنن كە ھەلە لە مندا بوە و
ئەوان ھەلە نىن. ئەمەش ناوبانگم لەكەدار دەكات.

۳. بەھۆى ئەم خالانەى سەرەوۋە، من تەنھا زىاترو زىاتر ئازار
دەچىژم.

۴. بەتەنھا ژيانم لە شوقەكەدا، يان بەشدارىپىيكردى لەگەل كەسىكى
تردا، زۆر بىزاركار دەبىت بۇ من.

۵. ئەگەر پەيوەندىمان بىمىنەت بەردەوام بە خراپى لەيەكدى دەپروانىن
چىتر ئەو متمانە و ھاوپىيەتيەى جاران لە نىوانماندا ھەبوو، نامىنەت.

ھەموو ئەمانەى سەرەوۈ ئەگەر پۈۈبىدەن ناخۇش و بىزاركارن، بەلام
بەھۇيانەوۈ جىھان دانارمىت بەسەرەيەكدا! ھىشتا دەتوانم ژيانىكى
خۇشبەختانە و ئاسودە بژىم.

پرسىياری شەشەم: دەتوانم چى شتىكى باش بەرھەمبىنم ئەگەر ئەو
دوۋ كەسە بەردەوامبۈۈن لە مامەلەى ھەلە لەگەل مندا و نەتوانم پايان
بگرم؟

وہلامەکان:

۱. دەتوانم فىرى پىداگىرى بىم لەپى پۈۈبەپۈۈبۈنەوۈيانەوۈ بۇ
ئەوۈى بۈەستىن لەو نادادپەرۈەرى و پەفتارە ھەلانەيان كە ھەيانە
بەرامبەرم، ئەگەرى چى سەرکەوتۇش نەبم.

۲. دەتوانم بە خۇشبەختانە و ئاسودەى بژىم بەتەنھا يان لەگەل
كەسىكى تردا بۇ بەشدارىپىكردى شوقەكەم.

۳. ئەو كات و وزەيەى لە ھىشتەنەوۈى ھاورپىيەتيدا لەگەل ئەو
دوانەدا بەسەرى دەبەم لە ئىستادا، دەتوانم لەگەل ھاورپى تر
كەسانى تردا بەكارىبىنم يان بۇ خۇشبەختى خۇم بە شىۋازى تر
بەكارىبىنم.

۴. دەتوانم كارامەيىەكانى گفتوگوكردن و مشتومپركردن بەكارىبىنم
لەگەل ئەو دوۋ كەسەدا بۇ ئەوۈى وايان لىبكەم شتەكان لە گۆشەنىگای
جىاۋازەوۈ بىينن و پەفتارە ھەلەكانيان بەرامبەرم بگۆرن.

۵. دەتوانم ئەم دۇخە ناھەموارە بەكارىبىنم بە قازانجى خۇم ئەۋىش بە
تەھەداكردى خۇم بۇ كاركردن لەسەر ھەلۋىست و پەفتارەكانم و
دركردن بەو پاستىيەى خۇم ھۆكارى گەۋرەى تورپەكردى خۇم كاتىك

بە ھەلە رەفتارم لەگەل دەكرىت، ھەروەھا گۆپرىنى فەلسەفەى ژيان بىنىم
و خۇ ئامادەكردن بۇ كاركردىنى بىيادەنەرانە وەك لە تورەبوونى پوخىنەر
رەلچوون، لە داھاتوودا.

ھەموو راھىيانەكانى شيكاركردن و پىشەكىشكردن كە باسكران بۇ
تورەيى، دەكرىت بۇ ھەستەكانى ترى وەكو شەلەژان و خەمۇكى و
بىيىوايى و بەزەيى بەخۇدا ھاتنەو و كەم بەرگەگرتنى دۇخە
ناخۇشەكانىش بەكاربىت. وەكو بىنىت، ئەم مېتۇدە دەيەوئىت تۇ
بەردەوام و پىكوپىك بەكارى بىنىت و وا باشترە نوسىن يان تۇمارى
دەنگى بەكاربىنىت بۇ دۇخە ناخۇش و تورەھيىنەكانى ژيان، يان ھەر
عاتىفەيەكى ناتەندروستى نەرىنى.

بەكارھيىنانى خستەبەرچاوى زىانەكانى رەفتارە خۇلۇمەكارەكان

ئەم تەكنىكە بنەماكانى (واتاسازىي گشتى) بەكاردينىت كە لە
بەرەتدا لەلايەن ئالفريد كۆرزيبسكى دانراو. ئەم كەسە دەلىت بە
گشتىي ھەموو مروقيك بە ئاسانى دەكەوئىتە گشتاندنى زىدەرەو وە
واتاي ناراست لە دۇخەكان دەردەھيىت. بەمەش خۇيان لۇمە دەكەن و
ناتەندروستانە رەفتار دەكەن بەھوى دانانى دەرنجامى ناراستەو وە كە
لەپرى قسەى ھەلە و لاوازەو بەرامبەر خۇيان دەيكەن.

با وای دابىيىن زۇر تورە دەبيت كاتىك ناوى كەسيك دەبيستىت
كە "تورەى كردوويت" لە رابردوودا بەھوى وتەيەكەو وە يان رەفتارىكەو،
گرىمان دەتەوئىت ئەم ھەستى تورەيى و پەست بوونە كەمبەكەيتەو.

ئەگەر بە خۇت بلىيت (توپرە مەبە، توپرە مەبە) ئەوا ھېچ كار ناكات و
كارىگەرى نابىت لەسەر توپرەيىيەكەت، تەنانەت ئەگەرى ھەيە زىاتر خۇت
توپرە بکەيت.

كىشەكەت لىرەدا وەكو پىشتىرىش باسکرا، برىتتە لە تىكەلکردنى
بىرکردنە وەكەت بەرامبەر كەسەكە لەگەل بىرکردنە وەكەت بەرامبەر
رەفتارەكەى بە شىۋەيەكى ناپىكوپىك و زىدە گشتاندن. لىرەدا ئەگەر
پرسىارت لىبكرىت دەر بارەى ئەو كەسە، راستە و خۇ دەلىيت (كەسىكى
زۆر ھىچە، رەفتار خراب و ناپەوا و نادادپەرۋەرە، ھىچى لە باردا نىە و
زۆر پىنى پەست دەبم).

ئەم بۇچون و وەسفە تىكەلکردنى كەسەكەيە لەگەل رەفتارەكەيدا بە
شىۋەيەكى زىدە گشتاندن و زىاتر پەست و توپرەت دەكات بەرامبەرى.
كەواتە ھەركات بەم شىۋەيە وەسفى كەسىكت كرد، ئاستەمە بتوانىت
توپرەيىيەكەت بەرامبەريان كەمبەكەيتەو و بتوانىت لە گۆشەنىگايەكى
ترەو و پروانىتە (رەفتار) ى كەسەكە نەك (خود) ى كەسەكە.

بۇ نمونە، كاتىك بىر لە لايەنىكى دىارىكراوى كەسىك يان ھاورىيەكت
دەكەيتەو و بەدلت نىە، بۇ نمونە رەفتارىكى ھەلەى، كە كردوويەتى
بەرامبەرت، پاشان لىستىك لەسەر ئەو رەفتارە دروست بکە و وەسفى
نەرىنى رەفتارەكە بنوسە لە گۆشە نىگای خۇتەو (خراب، ھەلە،
نادادپەرۋەر، بەد، گىلانە، گەمزانە) پاشان لەسەر ھەمان پەرە لايەنە
باشەكانى كەسەكە بنوسە، وەك (زۆرىنەى كاتەكان باشە، تەنھا ئەو جارە
نەبوبيت، لە گۆشە نىگای منەو و خراپە، لە بەرژەوەندى خۇى كار دەكات
وەك من، پاشكاو، پىداگرە، زۆرجار زۆر نەرمونيان و پەچاوى

چواردەورى دەكات، بە گشتى خەمى خەلكىتى) پاشان ھەندىك لايەنى
تر بنوسە كە بىلايەنن، وەك (خواسىتى لەزۇر شتدا ھەيە، ھەزى لە
وەرزشە، ھەزى بە ئاواز و مۇسقىايە).

كاتىك زۇر لە خۇت دەكەيت بۇئەۋەي (ھەموو) لايەنەكانى ئەو كەسە
بنوسىت، زياتر گشتىگر دەبىت و كەمتر تەك لايەنە بىر دەكەيتەۋە.
دەبىنىت ئەو ۋەسفە خراپانەي نوسىبوتن لەنيۇ ئەو ھەموو ۋەسفەي
تردا ون دەبن و چىتر گرنگ و تورەيىن نابن بەلاتەۋە.

ئەگەر ئەم تەكنىكە بەكاربىنىت، بە تايىبەتى كاتىك تورەيىيەكى زۇرت
ھەيە بەرامبەر كەسىك، دەبىنىت مىشكت زياتر دەكرىتەۋە بەرامبەرى و
تېروانىن و بۇچوونىكى راسترت دەبىت بۇي. ئەۋەش بزانە ئەم تەكنىكە
يەكسەر و بە يەكجار واناكات تورەيىيەكانت نەمىنىت بەرامبەر كەسەكان،
بەلام بە دووبارە كەردنەۋەيان، خوى ئەۋەت بۇ دروست دەبىت بە
گۆشەنىگايەكى فراۋاتر پروانىتە كەسەكان و وردە وردە تورەيىيەكانت
كەمدەبنەۋە.

بەكارھىنانى بىر كەردنەۋەي دژ بە واقع

مىتۇدىكى تر كە دەتوانىت لە لايەنى ھەزرى و پەفتارەكىشەۋە
بەكاربىنىت، ئەۋەيە كە (قىكتۇر فرانكل) پىي دەلىت بىر كەردنەۋەي دژ بە
واقع. چەندان چارەسەركارى ترى دەروونى بە پىگەي جىاۋاز
بەكارىدىنن و ناۋى جىاۋازيان ھەيە بۇي. ئىمەش زۇرجار پىي دەلىن
(بچووك كەردنەۋەي بىروباۋەرە نالۇژىكىەكان). واتە دەتوانىت ھەر
بىر كەردنەۋەي و بىرۇكە و بىروباۋەرە پىكت بوۋىت يان زۇر بچوكى بىكەيتەۋە

يان زۆر گەرەى بىكەيت بە زىدەرەوى لە مېشكى خۇتدا. بۇ نمونە ئەگەر
بىتەوئىت كەسىك شىتەكت بۇ بىكات، ۋە خۇت تورە بىكەيت ئەگەر بۇى
نەكرىت دەتوانىت لە مېشكى خۇتدا بلىيىت (من كۆنترۆلى تەۋاۋەتىم
ھەيە بەسەر ئەم كەسەدا، چىم بوئىت دەبىت بۇم بىكات، تەنانەت ئەگەر
داۋاى لىبىكەم بەناۋ ئاگرىدا بىروات يان خۇى لە قور بىنىت! تەنھا لەبەر
ئەۋەى من داۋام لىكرىدوۋە! خۇ ئەگەر بەقسەم نەكات راستەوخۇ لەناۋى
دەبەم)!

كاتىك بىرۈكەى ھەبوۋى كۆنترۆل بەسەر كەسىكى تردا دەگەيەنىتە
ئاستىكى گالتەجارى، دەبىنىت ھىچ كۆنترۆلىكت بەسەرىدا نىە و
دەتوانىت ھىچ بەقسەت نەكات. سىروشتى مەۋۇ ۋايە بەدەستى من و تۇ
نىە. داۋاى ئەمە ۋاز لەو بىرۈكەيە دىنىت كە ھەر چىيەكت وىست دەبىت
يەكسەر بۇت بىرىت.

ھەرۋەھا دەتوانىت مېتۇدى بىركىرنەۋەى دژ بە ۋاقىع بە شىۋەى
رەفتارەكىش بەكارىنىت، بۇ نمونە ئەگەر نادادىپەرۋەرىت بەرامبەر كرا و
بىنىت زۆر تورەىت، لەبرى ئەۋەى پلان دابىنىت بۇ سىزادان و تۆلە
سەندەۋە لىيان، دەتوانىت زۆر لە خۇت بىكەيت و دژ بە بىركىرنەۋەكتە
رەفتار بىكەيت و رەفتارى خۇشت بەرامبەرىيان باش بىت. بۇ نمونە ئەگەر
كەسىك ھەلەيەكى بەرامبەر كرىت، تۇ ھاۋرىيەتەت مەپچىرە و
بانگەيشتىيان بىكە بۇ ئەۋ شىتانەى ھاۋران لەسەرى، يارمەتتىيان بەدە و
نەرمونىيان بە لەگەلىيان. بەم رىگەيە تۇ يەكەم: ھەستى تورەبوۋەكتە
كەمدەبىتەۋە، دوۋەم: دەبىتە نمونەيەكى باش لە چۆنىەتى مامەلە
كرىن لەگەل ھاۋرىدا، سىھەم: ھاندەرىيان دەبىت لەۋەى بەھەلەكەياندا

بېچنەۋە ۋە ھەست بەۋە بىكەن ناپرەۋايىيان كىردوۋە بەرامبەرت. چوارەم:
ئەگەرى ھەيە بېيىتە ھاندەريان بۇ ئەۋەى پرەفتاريان باش بىكەن لەگەل
خەلكى ۋ لەگەل تۇشدا ۋ تەنانەت قەرەبوۋى ھەلەكانت بىكەنەۋە.

ئىمە دەزانىن ئەم مېتۇدە دەبىت بە وريايى ۋ دانايىيەۋە بەكاربىت ۋ بۇ
ئەر ھەلەنە بن كە ساكارن ئەك ھەلخەلەتاندن ۋ خراپ بەكارھىنان.

مېتۇدى بېر كىردنەۋەى دژ بە واقىع دەشبىتە ھۋى كەمكىردنەۋەى
كەلەرەقى. ئەگەر خەلكى ھەلەيەكيان بەرامبەرت كىرد ۋ زانىشت
كىشەيەكى عاتىفييان ھەيە، دەتوانىت ھىشتا تورەبىت لىيان بۇ ئەۋەى
خۇت (بەھىز) نىشان بەدەيت، بەلام لە راستىدا خۇت بە لاۋاز پىشان
دەدەيت. بۇ نمونە ئەمە زۇرجار لە نىۋان مندال ۋ دايكوباۋكىدا
پوۋدەدات، ئەۋان ئامۇژگارىت دەكەن بۇ باشەى خۇت، كاتىك داۋات
لىدەكەن لە كاتى خۇيدا بەئاگا بىيت بۇ چون بۇ قوتابخانە، بەلام تۇ
كەلەرەقى دەكەيت ۋ بە تەمبەلى لەخەۋ ھەلدەستىت، دەبىنىت بەم
تەمبەلى ۋ كەلەرەقىەت زياتر زيان لەخۇت دەدەيت توشى كىشە دەبىت
لە قوتابخانە ۋ نمرەكانت دادەبەزن ۋ بەمەش دەبىتە خوۋ لەلات ۋ لە
دواناۋەندى نمرەيەكى ھىندە بەرز ناھىنىت تا بتوانىت بە ويست ۋ
بژاردەى خۇت كۆلىژىك ھەلبىژىرىت.

خۇ ئەگەرىش بلىيت (ھەلناسم لە خەۋا بە ويستى دايكوباۋكم نىە!
ويستى خۇم دەبەمە سەر ۋ پىداگرى دەكەم) ئەمە كاريكى نەزانانە بوۋە
لە منداليدا، خۇ ئەگەر لە گەۋرەيىدا ۋابىت، ئەۋا گەمژەيىە. چونكە
دايكوباۋكت تەنھا باشەى تۇيان دەۋىت، ئەگەر تۇ پەپرەۋكىردنى

ياساكانى دايكوباوكت بە لاوازىسى بېينىت، كەوتۇيتە ھەلەيسكى
گەمزانەوہ.

بەھەمان شىۋە لەگەل تۇرەيىدا، ئەگەر بەرامبەر ھەلەي كەسىك خۇت
تۇرە بىكەيت و ھەلچىت، ئەگەرى ھەيە وا لەو كەسانە بىكەيت زىاتر
ھەلەت بەرامبەر بىكەن، چونكە واى دەبىنىت ئەگەر وا نەكەيت ئەرا
لاوازىت و شكۆت لەدەست دەدەيت، ھەرچەندە لەوانەيە ھەست بىكەيت
ئەم تۇرەبوونەت نالۆژىكىشە. خۇ ئەگەر واز لە تۇرەيىكەت بېنىت،
دەبىتە كەسىكى بەھىز و ئەو دەرەنجامانەت وەدەست دەكەوئت كە خۇت
دەتەوئىن.

چارەسەركارىكى تىرى دەروونى ئەم مېتۇدە بەجۇرىكى تىر بەكار
دەھىنىت و منىش لەگەل خاوازيارەكانمدا بەكارم ھىناوہ. بىرىتە لە
سنورداركردىنى ھەلومەرجهكانت كە دەزانىت تىاياندا ھەلدەچىت و تۇرە
دەبىت. يەككە لە خاوازيارەكانم زۆر پەست و تۇرە دەبوو ئەگەر كەسىك
لەسەر جادە بە ئاراستەي ئەم تفى بىكردايە سەر جادەكە، واى ھەست
دەكرد تەكە لەم كراوہ و بەرى كەوتووہ. من پىم وت ھەر كات توانىت
بىسەلمىنىت كە ئەو كارە بە مەبەست ئاراستەي تۇ كراوہ، دەتوانىت
تۇرە بىت. بەلام بە دۇنيايىيەوہ نەيتوانى بىسەلمىنىت، وردە وردە
تۇرەبوونەكەي كەم بوويەوہ و ئەم كارەي پىشتگوى خست.

ئەگەر تۇش بەرامبەر ھەندىك پووداۋ بەم شىۋەيە تۇرە دەبىت،
ھەلومەرجهكان بۇخۇت سنوردار بىكە و بە تەواوہتى دۇنيابەوہ لەوہى
كارەكە لە دژى تۇ كراوہ يان زىانت بەركەوتووہ پىش ئەوہى خۇت تۇرە
بىكەيت. ئەم مېتۇدى بىركردنەوہى دژ بە واقىعە وادەكات بوەستىت لە

وتنى (دەبىيىت خۇم توپە بىكەم بەرامبەر فلانە پووداۋ). چۈنكە دەبىيىت بىزاردەي تىرت ھەن و تەنھا دۇخىكى پەش و سىپى نىيە، واتە يان توپەبوون يان توپە نەبوون، بەلكو بىزاردەي تىرت ھەن بەلام نايانبىيىت.

بەكارھىنانى سوعبەت

سوعبەت بە شىۋەيەكى بەرچاۋ دەبىيىتە ھۇي داپچىراندنى ھەستى كەلەكەبوونى توپەيى و وازھىنان لەۋەي بە شىۋەيەكى جىدى و (لە دىگرتن) بىروانىتە پووداۋە ناخۇشەكان و خۇ توپەكردن. ۋەك لىكۈلەرى بەناوبانگ (جىرى دىقنباچەر) دەلىت، گالتەكردن بە شىپىزەبوون و ھەلچوونى خۇت ۋادەكات دووبارە بە بىروباۋەرە نالۇژىكىيە توپەھىنەكانتدا بچىتەۋە و چىتر توپەت نەكەن.

من لىكۈلىنەۋەيەكم ھەيە بەناۋى (Fun as Psychotherapy – گالتە و سوعبەت ۋەكو چارەسەرى دەروونى) كە لەكاتى كۈنگرەيەكدا لە واشنتنى پايتەخت بەناوبانگ بوو، چۈنكە ۋەكو گالتە دوو گۇرانىم تىدا روت.

لىكۈلىنەۋەكەم بەشىكى دەلىت: ئەگەر تەنگەژەي مۇقەكان بە گشتى بەھۇي زىدە جىدىبوونەۋە بىت، ئەۋا چى باشتەر ھەيە لەۋەي گالتە بە ھەندىك لەو زىدە جىدىبوونە بىكرىت بۇ ئەۋەي لە ئاستى توندىتتىيەكەيان كەمبىكرىتەۋە؟

تۇش دەتوانىت بەخۇت پىبىكەنىت ھەركات زانىت بەرەو توپەيى دەچىت، گالتە بەو زىدە گشتاندن و بىروباۋەرە نالۇژىكىيە بىكە كە بۇتە ھۇي توپەكردنست، كاتىك دەبىيىت چاۋەروانى ئەۋە دەكەيت دەبىيىت

خەلكى باش بن بەردەوام، بەخۆت بلى (بەلى ئەى ئەوئەنە منىش
بەردەوام رەفتارم باش و چاكە!) يان كاتىك چاوەروانى ئەو دەكەيت
كەسك بەقسەت بكات، بەخۆت بلى (بەلى بەلى من گەورەى ئەم جىهانەم
دەبىت ھەمووان ئەو بەكەن من لىيانم دەوئەت! دەستبەجى!)
بەردەوامبە لە گالتەكردن، بەلام گالتەكردن بە بىروباوەر و بىركردنەر
ئالۆژىكىەكانت، نەك بەرامبەر خودى خۆت!

كەمكردنەوہى تورەىى لە پەيوەندىە نزىكەكاندا

بەھوى ئەوہى چەندان سال كارى پايژكارى خىزانى و
ھاوسەرگىرمان كردووە، چەندان كەس داوايان لىكردووين چۆن بتوانن
تورەىيەكەيان كۆنترۆل بەكەن بەرامبەر ھاوسەر و ھاوژىنەكانيان.
پايژكارى ھاوسەرگىرى، دكتور دەيقد مەيس دەلىت كە تورەبوونى
بەرھەستە (دەربەردار) و تورەبوونى دەرھەستە (شاردراو) پۆلى زۆر
گەورەيان ھەيە لە پچراندنى پەيوەندىە سۆزدارىەكاندا وەك لە ھەر
ھۆكارىكى تر. ئەگەر خەرىبوو بەكەويتە دەمەقالە و دەمەبۆلەوہ لەگەل
ھاوسەرەكەتدا، مەتۆدى REBT بەكاربىنە بۆ ھەلۆشاندن و لەناوبردن
تورەىيەكەت وەك لەوہى دەرىبەرىت يان بىشارىتەوہ.

دكتور دەيقد سى مەتۆدى سەرەكى بۆ ئەم كارە دەستنىشان دەكات:
۱. دانپىدانانت ھەبىت بۆتورەىيەكەت: بە ھاوسەرەكەت بلى كە
تورەيت بەرامبەرى، ھەر وەك چۆن بە ئاسانى دەلىت ھىلاكىت، يان
بىزارىت.

۲. دانپىداناڭت ھەيىت بۇ ئەۋەي كە تورەيىيەكەت ناتەندروسىتە. ھەرچەندە لەلەيەن ھاوسەرەكەتەۋە ناپەرەۋايىت بەرامبەر كرابىت، ئەۋ پاستىيە درك پىيىكە كە خۆت ھۆكارى تورەكردنى خۆتيت، ۋە خۆت زىيان دەدەيت لە پەيۋەندىيەكەت.

۳. داۋاي يارمەتى لە ھاوسەرەكەت بىكە: پىيى بلى كىشەت ھەيە لە مامەلەكردن لەگەل تورەيىيەكەتدا، بزانە ھىچ پىلان ۋ پىشنىيارىكى ھەيە بۆت بۆئەۋەي تورەيىيەكەت نەمىنىت ۋ پەيۋەندىيەكەتان باشتىر بىيىت. مەنىش ئەم مەتۇدانەي خۆم دەخەمە پال مەتۇدەكانى دىكتۇر دەيىقۇ:

۴. دانپىداناڭت ھەيىت بۇ تورەيىيەكەت سەرەتا بۇ خۆت، تەنھا بە ھاوسەرەكەت مەلى تورەيت، بەلكو پاستىگۇيانە لەگەل خۆت قسە بىكە ۋ بلى (بەپاستى تورەم بەرامبەر ھاوسەرەكەم، تورەنەم بەرامبەر رەفتارىكى، بەلكو بەرامبەر خۇدى خۇى تورەم) ئەگەر شتىكى لەم جۇرە نەكەيت ۋ ھەست بە تورەبوۋنەكەت نەكەيت، ۋە بە ھاوسەرەكەت ۋت تورەيت پىش ئەۋەي بە خۆت بلىيت، ئەۋا تەنھا لىۋەكانت جۇلاندوۋە ۋ ھىچى ترا!

ئەگەر دانپىداناڭت ھەبوۋ بۇ تورەيىيەكەت بۇ خۆت، دەست دەكەيت بە ھەلۋەشاندىن ۋ نەھىشتىنى تورەيىيەكەت، پاش ئەمە دەتوانىت بە ھاوسەرەكەشت نەلىيت ھەست بە تورەيى دەكەيت، ئەۋىش پىشت بەستىن بە بەھىزىي كەسايەتىي ھاوسەرەكەت لەگەل رەچاۋكردنى ھەندىك بارودۇخى تايىبەتىدا.

۵. بەرپىسىيارىتى تەۋاۋەتى تورەبوۋنت بگرە ئەستۇ. ھەرگىز نەكەيت دوۋ دل بىت لە دانپىداناڭت بەۋەي خۆت ھۆكارى دروستىۋونى

تۈرەيىيەكەت بوويت، خۇت خۇتت تورەكردووه. شتىكى لەم جۇرە ب
خۇت بلى (بەلى راستە ھاۋزىنەكەم كاريكى ھەلەى كرد و ناردەوايىكى
كرد بەرامبەرم، بەلام خۇ دونيا كۇتايى نەھاتووه بەو كارەا ئەو كارە
وايكرد پەست و تورەبم، كە كاردانەوہيەكى تەندروستى نەرينىيە، چونكى
بەراستى دەمەويت جۇرىكى ترپەفتارى لەگەل كىرمايە و داۋاي
ليبوردين بكات و ھەست بە پەشيمانى بكات، بەلام واى نەكرد، بەھۇي
ئەمانەوہ من بە شيۋەيەكى ناتەندروست خۇم تورە كرد، بەلام بزاردەم
ھەيە و دەشتوانم تورە نەبم و ئەم كاردانەوہ نەرينىيە ناتەندروستە بكام
كاردانەوہيەكى نەرينى تەندروستى بىزاربوون). ئەگەر تۆ بە تەواۋەتى
بەپرسيارىيتى تورەبوونى خۇتت گرتە ئەستۆ، وردە وات ليدىت
تورەبوونت نامىنيىت چونكە ھەست بەو بەپرسيارىيتىيە قورسە دەكەيت
لەسەر شاننت.

٦. خۇتت پى قەبول بىت، بە ھەموو كەموكورى و تورەيىيەكانىشتەره.
خۇت بە كەم مەبينە و لۇمەى خۇت مەكە، چونكە ئەم كارانە وادەكەن
وزە راستەقىنەكەى ناخت بى بەھا بىتە پىشچاۋ و ھەولى گۇرانكارى
نەدەيت بەرامبەر تورەبوونەكانت.

سەرەتا خۇتت لا پەسەند و قەبول بىت، پاشان خۇتت لا پەسەند بىت
بە تورەبوونەكەشتەوہ. ئەمە ئەوہ ناگەيەنيىت كە وەك ھەندىك لە نوسراۋە
دەروونزانيەكان بانگەشەى بۇ دەكەن و دەليّن ئەمە واتە بينينى تورەيى
وہكو ھەستىكى باش و بنيادنەر. بەلكو ئەمە واتە بينينى تورەيى وەكو
ھەستىكى ئاسايى مروقبوون، بەشيك لەو ھەلانەى مروفتى دەكەوينت.

۷. چىتر خۇت شىلەژاۋ و خەمبار مەكە، لۇمەي خۇت مەكە، چۈنگە
ۋەك باسماڭ كىرد ئەمانە و بەزەيى بەخۇدا ھاتنەۋە ۋادەكەن زىياتر تورە
يىت.

۸. ۋەكو باسماڭ كىرد، بەدۈۋى بىرۋاۋەر و فەلسەفەي پىشت
تورەيىيەكەتدا بگەرى، كە زۆربەي خۇي لە گرىمانەي (دەيىت، نابىت) دا
دەيىننەۋە، ئەگەر ئەمانە بدۇزىتەۋە پاش ئەۋەي دانپىدانانت مەبوو بۇ
تورەيىيەكەت، ئەۋا ئاسان چارەسەرى دەكرىت. لە تورەبوون بەرامبەر
ھاۋسەرەكەتدا دەيىننەيت سەرچاۋەي زۆرىنەي تورەيىيەكانت (دەيىت و
نابىت) ۋ، ۋاتە (دەيىت باش پەفتارم لەگەل بگەيت، نابىت مەلە بگەيت)

۹. خواستەكانت بەرامبەر ھاۋسەرەكەت و (دەيىت و نابىت) ەكان جيا
بگەۋە لە يەك، خواستەكانت دەكرىت بە شىنەيى بە ھاۋسەرەكەتى
بلىيت و ئامادەي رەت كىردنەۋەش يىت، بەلام دەيىت و نابىت تورەت
دەكات و ئەگەرى ھەيە ۋەكو پروۋداۋەكانى سەرەتاي ئەم كىتەب، بىيىتە
ھۇي لەناۋىردنى پەيۋەندى و ژيانىت.

۱۰. (دەيىت و نابىت) ەكانت شى بگەۋە و مشتومپىران لەسەر بگە،
بەلام بە چالاكانە و پىداگىريانە و بەھىزانە مشتومپىران لەسەر بگە و
لىيان بگۈلەۋە لە پروۋى فەلسەفەيەۋە لىيان پروۋانە بزانە بۇ ئەۋ دەيىت و
نابىتەنەت ھەن، وريابە تورەبوونەكانت خەفە مەكە، خۇتايان لى لامەدە و
مەيان شارەۋە. بەلكو پىشە كىشيان بگە و لەناۋيان بىبە. بيانكە ھەستى
عاتىفەي نەرىنىي تەندروسىت، ۋەك لەۋەي تورەيى و مەلچوۋنىكى
كاۋلكار بن.

۱۱. ئەو تەكنىكانەى لەم كتيبەدا فيرى بوويت بە شيويهىكى
ريكوپيك بەكار بينه، بيركردنهوه و رهفتاره تورپه و سزابه خشهكانت بە
ويستى خوت بگوړه بە كار و كردار و گوڤتارى خوشهويستانه و
سۆزدارانه بهرامبەر هاوسەرەكەت. دەتوانیت تەكنىكى ويناكردنى
عاتيفهیی لۆژيكي بهكارينيت بۆ گهشتن به تورپه بوونی تەواوتى
بهرامبەر هاوسەرەكەت پاشان زۆر لەخۆ كردن بۆ گوڤرينى ئەو ههستى
تورپهيه به ههستى بيزار بوونی تەندروست.

سىياز دەيەم

پىگەي زياتر بۇ كەمكردنە دەي تورەبوون

ئايا دەتوانىت بە تەواوۋەتى بە لۆژىكى بىرېكەيتەۋە بەرامبەر تورەيىەكانت و كەميان بکەيتەۋە؟ ئەگەرى كەمە. چۈنكە ۋەكو باسماڭ كىر مەۋقە بە سىروشتى لەكاتى مەترسى و تەنگەژەكاندا تورە دەيىت چۈنكە زۇرجار پزگار بوون و ژيانىت بەندە لەسەر تورەبوون! پىقبون و تورەبوونت لە خەلکى بەھۋى پەفتارەكانيانەۋە سەرتاپاي ناخت دەگىتەۋە و ۋەكو ژەھرىپايىدا بىلاۋ دەيىتەۋە، بەلام زۇرجار ئەمە بەسۈدە بۇ پاراستنت و ھاندانت بۇ گۆرانكارى، ئايا بەردەوام دەيىت خۇمان بدەينە دەست ھەستەكانى تورەيىمان؟ نەخىر.

ۋەكو فەيلەسوفە يۇنانىيە كۆنەكان وتويانە (زانىن، دەسەلاتە) كەۋاتە تا زياتر تىبگەيت لە سەرىچاۋە ئەندامى و كۆمەلەيتە و ھزىيەكانى ھەستکردن و كارە تورەيىەكانت، زياتر دەتوانىت كەميان بکەيتەۋە وچارەسەرى نىۋەندگىرى بەدەست بىنىت.

ھەرچەندە ئائۇمىدى راستەوخۇ نايىتە ھۋى تورەبوون، بەلام بە دىنپايىيەۋە لايەنىكى بەشدارە لە دروستکردنى تورەيىدا. لەبەر ئەمە چۈن مامەلە لەگەل تورەيىدا دەكەيت بۇ چارەسەر كە لەم كىتەبەدا باسماڭ كىردۈۋە، بە ھەمان شىۋە ھەنگاۋەكان جىبەجى بکە بۇ چارەسەرکردنى پىشت ساردى و ئائۇمىدى.

تۇ دەتوانىت ئەۋ كارەي بەدلت نىيە و بىزارت دەكات و ۋەپست دەكات ۋاز لىيىنىت، دەتوانىت ۋاز لەۋ ھاۋپىيانە بىنىت كە پەستت دەكەن،

دەتوانىت پېگە نەدەيت بە ھاوسەر و مندالەكانت بتقۇزىنەو و
ئىستىغلالت بىكەن، خۇ دەشتوانىت لەم دۇخانەدا بىمىنىتەو، بەلام بە
توپەيىو، نا، بەلكو بۇ ئەوئەى كار بىكەيت لەسەر كەمى بەرگەگرتنت و
ئەم توانايەت بەرز بىكەيتەو.

زىادکردنى توانای كەم بەرگەگرتن

توپەيى و توندوتىژى بە دەگمەن بەھۇى ئائۇمىدىيەو دروست
دەبىت، بەلام زۇرجار بەھۇى كەمبەرگەگرتنى ئائۇمىدى دروست دەبىت.
كاتىك توپە دەبىت، پىداگرى دەكەيت لەوئەى ئەو شتەى توپە و
ئائۇمىدى كردوويت نابىت بىمىنىت، چونكە بەرگەى ناگرىت، ئەوانەشى
وات لىبىكەن شايستەى ژيان نىن!

دەتوانىت چارەسەرى ئەم نەخۇشىەت بدۇزىتەو بەھۇى خۇت فىرى
بەرگەگرتن بىكەيت، وەكو ئىرىك فرۇم دەلىت:

سەرەتا دەبىت راستىيەكى بنەرەتى ژيان پەسەند بىكەن، ئەوئەى
ئەوئەى ھىچ شتىكى گرنگ و بەھادار لەم ژيانەدا بەبى پشت ساردى و
ئائۇمىدى نەھاتۆتە دى. ئەو قسەيەى دەلىت دەتوانىت بەبى ماندووبوون
و ھەلەدان فىرىت، تەنھا لە پىكلام و بانگەشەدا راستە، ھىچ بەھايەكى
نىە لە ژيانى راستەقىنەدا. چونكە ھىچ كارامەيىەكى ژيانكردن و گەورە
بەبى ئائۇمىدبوون و بى ھىوايى نايەتە دەست. بەبى بوونى توانای
پەسەندكردن و قەبولکردنى ئائۇمىدى، مۇقەكان ھىچ گەشەيان
نەدەكرد. ئەوئەى دەبىتە ھۇى توپەيى و توندوتىژى برىتىە لە
لىكدانەوئەى كەسەكان بۇ پشت ساردى و ئائۇمىدى.

دەتوانىت بەم پىگەيانە ئاستى بەرگەگرتنت بۇ ئائومىدىيەكان بەرز
بەيتەو:

۱. دركکردن بەو حەزەت كە دەلىت نابىت ئائومىدىيى بوونى ھەيىت
۲. دركکردن بەوھى تۆ ئەگەر چاۋەرۋانكردنى بەقسەكردنت كەم
نەكەيتەو (داخۋازىيەكانت، دەيىت، نابىت) ئەوا زىاتر دەيىتە زىان
گەيانند لە خۆت.

۳. پىياردانىكى يەكلايىكار بۇ ۋازەينان لە پىرۋكەي كەم بەرگەگرتن
۴. ھەولدىكى بەردەوام بۇ بەديھىنانى پىياردەكەت.
كەۋاتە فەلسەفە و لىكدانەوھى تۆ بۇ بەرگەگرتن و ئائومىدىيى كىشە
گەرەكەيە. گەشەكردن و بەھىزبوونى كەسايەتى لە خۆلادان لە
ئائومىدىيەو دروست نابىت، بەلكو بە ۋوبەۋوبونەوھى ئائومىدىيى و
ۋازەينان لە بۆلەبۆلكردن بەھوى ئائومىدىيەو دروست دەيىت.

پەلاماردانى خۇ خۇشويىستن و خۇ بەگەرەدانان

ۋەكوگىرگىرى پۇچىلن دەلىت، خۇ خۇشويىستن يان خۇ بە
گەرەدانانى مىندالانە لە ناخى مرقۇقەكاندا ھەيە و سەرچاۋەي سەرەككىي
نۆدبەي پەفتارەكانمانە. ئىمە نەك تەنھا دەمانەويىت خەلكىي خۇشى
بويىن و گىرنگىمان پىيدەن، بەلكو باسى دەكەين و ئەم ويىستە دەردەبىرىن
ۋ نۇرجار زىدە پەوى لە گۆكردنىدا دەكەين. كاتىكىش ئەم حەز و
ويىستەمان بەجى نايەت، ھەست بە تىكشكان دەكەين. ئەم ھەستكردن بە
تىكشكانەش ھۆكارەكەي خۇمانىن، نەك ئەۋان، ئەۋە ئىمەين دەمانەويىت
ئەۋان ئىمە پەسەند بىكەن و ئىمەيان پى باش بىت، زۇرجار بە گەمزانە

دەلىينن ئەوان ناخمانيان ويىران كىردوۋە چۈنكى رەتيان كىردۇتەۋە ئىمە
پەسەند بىكەن. ئەمەش وردە وردە سەر دەكىشىت بۇ تورپەيى و
توندوتىزى لە دژى ئەوان.

ئەگەر دەزانىت تۆش ئەم جۆرە خۇ خوشويستىنە مندا لائەيەت ھەيە،
ۋازى لىيىنە و پىشە كىشى بىكە. ئەم دونىايە بەدەۋرى تۇدا ناسورپىتەۋە
پىۋىست ناكات تەنھا كاتىك چۈرەدەۋرەكەت پەسەندىان كىردىت ئىتر
تۆش كەيف خوش بىت و ھەست بە باشى بىكەيت بەرامبەر خۇت.

ھىچ كەس بەلايەۋە گىرنگ نىە تۆ ھەستت چۈنە، تا زىاترىش
بەناۋبانگ بىت، نەياري زىاترت بۇ دروست دەيىت، تا زىاتر بەرامبەر
خەل ك رەفتارت باش بىت، زىاتر ھەۋلەدەن ئىستىغلالت بىكەن، ئەم
جىھانە كەسى بەلاۋە گىرنگ نىە.

فرۆيد و ئادلەر چەندەن سال لەمەۋبەر باسى ئەمەيان كىردوۋە و
تويانە تورپەيى بەزۆرى لە خۇ بەگەۋرەزانىنى مندا لىيەۋە دروست
دەيىت. مەۋۋا ھەست دەكات لەبەر ئەۋەي خەلكانى تر (دەتۋانن) بە
باشى رەفتار بىكەن، كەۋاتە دەيىت باش بن. چەندەن فەيلەسوف ۋەكو
بىرتىراند رەسل دەلەن ئىرەيى عاتىفەيەكى ناتەۋاۋ و كىشاۋىيە، چۈنكى
كەسى ئىرەبەر ۋا ھەست دەكات بالاترە لە كەسانى تر.

ئاگادارى خۇبەگەۋرەدانانت بە! ئاگادارى چەقبەستويىتت بە! تا
زىاتر توند و پىداگر بىت لەسەر شتىك، ھىندەش سنورەكانى پىشتگوى
دەخەيت. بە ھەۋل و تىكۆشانى خۇت ئەۋانەي دەتەۋىت بەدەستىان
بىنە، بەيى خۇ تورەكردن و ھەلچوون و بەيى بىركردنەۋەي ئەۋەي لەبەر

ئەۋەى تۆشتىك بە راست دادەنىيت، كەۋاتە دەبىت ھەر ئەۋە پروودات و
مىچىتر.

مىژوو پىرە لە نمونەى دەرەنجامە كاولكارەكانى تورەبوون و
ھەلچوون، ھەر لە جەنگە درىژخايەنەكانەۋە ھەتا كارە قىزەۋنەكانى
مىتلەر و ستالين و چەندان جەنگە ئاينى و سىياسى و ئابورىيەكانى تر.
لەھەمان كاتدا مىژوو بە يادمان دىنىتەۋە ۋاز لە بىرۆكە بالاكانمان بىنن
بۇ ئەم جىھانە و رىزى توانا سنوردارەكانى خۇمان بۇ بەرەۋپىشچوون
بگىر.

سىگمەند فرويد لە سالى ۱۹۲۸ دا وتى "دەنگى ژىرىى و ھىز،
دەنگىكى نەرمونىانە، بەلام بەردەۋام دووبارە دەبىتەۋە تا دەبىستىت،
پاش چەندان ھەۋلەدان دەگاتە ئامانجەكەى خۇى. بە كورتى ئەمە ۋاتە
دەبىت گەشەبىنن بەربارەى داھاتوۋى مرقاىەتى". لۆژىك و ژىرى،
زمانى ھەموو كاتىك و شوينىكە، زمانى مىژووشە.

ھۆشدارى بەرامبەر زىانى تورەيى و توندتىژى

لەۋانەيە ۋابىرەكەيتەۋە تورەيى و توندوتىژى بۆتە ھۆى چەندان زىان
و كاولكارى بەرامبەر كەسەكان و كۆمەلگەكان و ھەموو كەس بە
خۇشتەۋە ئاگادارى ئەمەن و بە ۋىيەۋە تورە دەبىت. نەخىر! راستە
لەۋانەيە بە شىۋەيەكى گشتى ئاگادارى ھەندىك لە خراپىيەكانى تورەيى
بىت، بەلام چەندجار ئاگادارى ئەۋ زىانانەى كە دۋابەدۋاى
تورەبوونەكانت و ھەلچوونەكانت پروودەدات؟

بە بەخىرايى بىروانىنە ھەندىك لە خراپىيەكانى پىق ھەلگرتن و تورەيى:

ئاگاداربوون لە بەرپەرچدانەو: ھەرچەندە تۆ خۆت توپەدەكەیت بۆ ئەوێ خەلکانی تر بوەستینیت لەوێ ئازاری خەلکانی تریان ئازاری تۆ بدەن، بەلام کاتیك خۆت توپە دەكەیت لەم كەسە (هەلانی) ئەگەری ھەيە چاوت لە مەترسیی توشبوون بە ھەزی تۆلەکردنەو نەبیّت و لەبەرچاوت ون بیّت.

ئێستێغلەلکردنی تاکە لاوازەکان: توپەیی و چەقبەستوییتی وا دەکن ئەو کەسانە بەکاربینیت کە لاوازن، وەکو منداڵان و ئەو کەسانە کۆنترۆلت ھەيە بەسەریاندا.

توندوتیژی سیاسی: جەنگی جیھانی ۱ و ۲، جەنگی میلیشیاکان و فراندنی ئۆتۆمبیل و فرۆکە و کوشتنی سیاسی و فراندنی خەلک و جەنگی سیاسی ھەمووی بەشیك بوون و بەشیك دەبن لە جیھانی شارستانی و ناشارستانی.

بۆچوونی پێشووەختە لە دژی خۆت و خەلکانی تر: پرق بەرامبەر خەلکانی تر وادەکات تۆ وەکو شەیتانی مروڤ بیانبینیت و تەنھا لایەنە خراپەکانیان بێنە بەرچاوت. بە بەردەوام بینین و گەران بەدووی ئەم لایەنە خراپانەدا، تۆ وەکو کەسیکی چاک خۆت دیتە بەرچاو، وە بۆ پاراستنی ئەم چاکیتیت زیاتر پەخت لەوان دەبیّتەو. پرق بوونەو لە کەسانی تر وادەکات ئەو خود وینا شکاوێ ھەتە یەك بخەیتەو و کەسانی تر بە کەم و نەشیاو ببینیت. بۆ نمونە ھەندیک ئەمریکی سپی پیست خۆیان بە "بەختەوەر" دادەنێن کە ئەمریکی رەش پیست نین، یان ئاینیکی تر نین، یان نەتەوێکە تر نین.

لاسا يىكردنەۋەي ھەلەي ئەوانەي رقت لىيانە: ھەرچەندە شتىكى
دەكەينەۋەي كە رقىمان لىيانە، بۇ نمونە خۇ بەگەرە زانىنە كانيان، يان
بىريارە پىشۋەختە كانيان، يان توندوتىرئە كانيان يان نە زانىنە كانيان. خۇ
ئەگەر زۇر قول رقت لە ھىتلەر بىت، ئەگەرى ھەيە خۇشت لايەنە كانى
كەسايەتى ھىتلەرت بۇ دروست بىت، چونكە بەردەوام بىر لەو لايەنە
دەكەيتەۋەي كە رقت لىيەتى و لەپىش چاوتە و ئەگەرى زۇرە دووبارە يان
بەكەيتەۋەي.

گەرەتر كىردى ئەو كىشەيەي نادادپەرۋەرى دروستى دەكات: پۇل
ھۆك دەلىت، كاتىك خۇت تورە دەكەيت بەھۇي نادادپەرۋەرىي
كەسىكەۋە بەرامبەرت، تۇ دوو جار زيان لە خۇت دەدەيت.

كاتىك شتىك بە ويست و ھەزى من نابىت، بەخۇم دەلىم تۇ ھاكىمى
ئەم دونيايە نىت و دەمارگىر نىت ھەرچىت ويست بۇت بىت، ئەمە
زۇرجار ھىور و ھىمىم دەكاتەۋەي، ئەگەر ئەمە كارى خۇي نەكرد، بەخۇم
دەلىم "ژىر و وريا بە، كەسىك دەيەۋىت تورە و پەستت بكات، ئەو كەسە
ھىچ بەلایەۋە گرنگ نىە تۇ ھەستت چۈنە و چۈن دەبىت، تورەيەكەت
وەلا بنى و جەلەۋى دۇخەكە بگرە دەست بە ھىورى". دروستبۈونى
كىشە ناكىت خۇي لى لادىت، بەلام دوو ھىند كىردى كىشەكە
بەدەست خۇمە.

پىگىرى لە يارمەتىدانى كەسانى تر بۇ گۇرپانكارى: تا زياتر تورە بىت
بەرامبەر ئەو كەسانەي بۇچوون و پوانگەي جياوازيان ھەيە لە تۇ و تا
زياتر تورەبۈونەكەتيان بەرامبەر دەربىرەيت، كەمتر ئەگەرى ھەيە پوانگە و

بۇچوونيان بگۇپن و بۇچوون و پوانگەي تۇ وەر بگرن. چونكە زياتر بۇيان دەردەكە ویت کە بەلی ئەوان لەسەر پاستین و تورەییە کەت ئەو دەسەلمینیت کە تۇ ھەلەیت. بەلام ھاوکۆک بوون لەگەل پەخنەگرە کانتدا ئەگەری زیاترە کە متر رەخنەت لیبگرن. خۇ ئەگەر بە توندی رەتیان بدەیتەو ئەوانیش زیاتر بۇیان دەردەكە ویت پەخنەکانیان بەرامبەر تۇ پەوایە.

بەرەنگار بوونەوہی تایبەتمەندیەکانی تورەیی

کاتیك تورەیت، زۆرجار گومان دەبەیت کە خەلکانی بەرامبەرت نیازی زۆر خراپیان ھەيە، کە لە پاستیدا وانیە. ژمارەيەك لیكۆلینەو دەریانخست کە لاوانی توندوتیژ زۆرجار ئەم جۆرە گومانەیان لە بەرامبەرەکیان ھەيە.

ئەم لاوانە شتانیک دەبینن کە بوونی نیە لە پاستیدا، ژیانیش بە ھەمان شیوہ بەریدەکەن بەوہی بەردەوام چاوەروانی خراپترین رەفتار و ھەلویت دەکەن کاتیك دوچار ی گرژییەك دەبنەوہ. ئاگاداری ئەمە بە! ئەگەر نیازی خراپ بدەیتە پال ھەر کەسیك کە ھەلەيەکی بەرامبەر کردیت، بوەستە و لیكۆلینەو لەم گریمانەیت بکە و بەدووی ھۆکاری راستەقینەي ھەلەکەدا بگەری.

لە نمونەکەماندا کە دوو ھاوریکەت پاشەکشەیان کرد لە بەلینەکەیان، ئەم دوو گریمانەیت بۆ دروست دەییت:

بە پراستى ويستويانە لەناوت بەرن

ھەر لە سەرەتاو زانیویانە نایەنە شوقەكەتەو و بە ويست سەریان
لېشئواندویت

مەردو و ئەم گریمانەيە ھەلەن، خەلکی بەدەگمەن بە ويست بە ھەلە
مامەلەت لەگەل دەكەن، مەگەر خویان کیشە و سەرئیشە و سەختی
خویانیان ھەبیّت و ناچار بن ئەو ھەلەییەت بەرامبەر بکەن. بەردەوام لە
کاتی کیشە و ناخۆشیەکاندا بەدووی ھاندەرە پراستەقینەکاندا بگەڕی، تا
بەتەواوەتی و پراستی بۆت یەکلانەبۆو، گریمانەي زیدەرەو دامەنی!

خۆلادان لە مادەي ھۆشبەر و کحول

چەندان لیکۆلینەو ە کراو ە لەسەر ئەو ەي خۆیندکاران و کەسانی
پێگەشتووی تورە مادەي ھۆشبەر یان کحولیان بەکارھیناوە. کەسانی
سەرلېشئواو مادەي ھۆشبەر بەکار دینن بۆ مامەلەکردن لەگەل عاتیفە
نەرینیەکاندا، ئەوانەي کحول دەخۆنەو ە کیشەیان ھەي ە دەیانەویّت
لەبەر خویانی ببەنەو ە و توشی ھەلچوون و تورەيی دەبن.
زۆرجار ئەم کەسانە بەھۆی ئەم مادانەو ە توشی کەم بەرگەگرتن و
تورەبوونی ناپیویست دەبن.

فەلسەفەي ھەلەکردن

ھەموو مرۆڤيک بەردەوام لە ئەگەري ھەلەکردن ەي ە ئەمەش سروشتی
مرۆڤە. بەلام دەتوانن بگۆڕین بەرەو باشتر، بەلام تەنھا لە سنووریکي
دیاریکراو ە دەمیننەو ە. ناتوانن بەردەوام باش رەفتار بن و ئەگەري ھەلەکردن
بەردەوام ھەي. لەبەر ئەمە ھەموومان دەبیّت ھەلەي بەرامبەرەکانمان ئاسایی
و ەربگړین و لېبوردە یین.

پاشكۆ

فۆرمى خود يارمەتيدانى REBT

(A دۆخى وروژىنەر)

بە كورتى باسى ئەو دۆخ و ھەلومەرجە بىكە لەم خىستەيەدا كە پەست
و تورەت دەكات
A دەكرىت دۆخىكى ناخەكى يان دەرەكى، راستەقىنە يان
دروستكراو بىت
A دەكرىت پووداويكى پابردوو يان ئىستا يان پىشېبىنى داھاتوو
بىت.

<p>ليكۈلۈنەۋە و شيكاركردى بيروباۋەرى نالۋژىكى.</p>	<p>بيروباۋەرى نالۋژىكى</p>
<p>بۇ ليكۈلۈنەۋە، ئەمانە لەخۇت پىرسە: ● ھەبوۋنى ئەم بيروباۋەرى بەرەو كويۋ دەبات؟ ئايا سوۋدبەخشە يان زيانبەخش بۇ خۇم؟ ● بەلگەي پىشتيوانىكردىن لە ھەبوۋنى ئەم بيروباۋەرى نالۋژىكە چيە؟ ئايا لەگەل لۋژىك و واقىعدا يەك دىتەۋە؟ ● ئايا بەراستى پووداۋەكە زۇر ناخۇشە؟ ● ئايا بەراستى ناتوانم بەرگەي بگرم؟</p>	<p>بۇ دەستىنىشانكردىن بيروباۋەرى نالۋژىكىەكان، بەدوۋى ئەمانەدا بگەرى: ● داۋاكارىيە چەقبەستوۋىيەكان (دەيىت و نابىت) بىنن بە (زۇر خراب) ● كەمى بەرگەگرتنى نائومىدىەكان. ● بى بەھا سەيركردىن خود/بەرامبەر.</p>

C (دەرەنجامەكان)

عاتىفە نەرىنىيە ناتەندروستە گەورەكان:

پەفتارە خۇ لۆمەكارە گەورەكان:

عاتىفە نەرىنىيە ناتەندروستەكان ئەمانە دەگرېتەو:

- شەژان
- خەمۆكى
- ھەلچوون
- كەم بەرگەگرتنى ئائومىدى
- شەمەزارى
- ئازار
- ئىرەيى
- ھەستکردن بە تاوان

كارىگەرىيى نوئى	بىروباوەرە لۇژىكىيەكان
<p>عاتىفە نەرىنىيە نوئىيە تەندروسىتەكان:</p> <p>رەفتارە بىيادىنەرە نوئىيەكان:</p>	
<p>عاتىفە نەرىنىيە تەندروسىتەكان ئەمانە دەگرىتەوہ: ● ئائومىدى ● نىگەرانى ● بىزارى ● خەفەت ● پەشىمانى ● پىشت ساردى.</p>	<p>بۇ ئەوہى زىاتر لۇژىكىيە بىرەكەينەوہ و ھەولى بۇ بدەين: ● خواست و ويسىتن و ھەزە ناچەقبەستوويىيەكان ● خەملاندنى خراپىيەكان (بەداخەوہ كە ئەم شتە پروويداوہ) ● بەرزىي بەرگەگرتنى ئائومىدى ● بىزار و ھوكم نەدان نەبەسەر خوتدا نەبەسەر كەسىتردا (منىش و خەلكانى ترىش ھەلە دەكەين، چونكە مروقىن)</p>

ئىستى بەرمە چاڭراۋەكانى كىتەپخانى بەختىارى لە بواری گەشەپىدانی مروى و بازاركارىدا:

ناوى بەرمەكان	ناوى نووسەر	ناوى ۋەرگىزىپ
۱ شوين دالت بکەۋە	ئەندرىق ماتىيوس	خەيدەر ئىبراھىم
۲ ھىزى باۋەپەخۇبۋون	براياں ترەيسى	خەيدەر ئىبراھىم كەلسوم عومەر
۳ بۇقەكە قووت بدە!	براياں ترەيسى	ئامانچ خەمە فەرەج
۴ مليۇنىرى خىرا	مارك فېشەر	خەيدەر ئىبراھىم
۵ ھەنگاۋ بنى!	ستيف ھارفى	خەيدەر ئىبراھىم
۶ بەپىۋەبردنى كات	براياں ترەيسى	كەلسوم عومەر مژدە موخەممەد
۷ ۋەك خاتۋونىك پەفتار بکە، ۋەك پىاۋىك بىر بکەرەۋە	ستيف ھارفى	بىخال موخەممەد
۸ سەرکەۋتۋوانە بىر بکەرەۋە، سەرکەۋتۋوانە پەفتار بکە	ستيف ھارفى	بەمۇ عەبدولعەزىز
۹ زىرەك بە!	براياں ترەيسى	خەيدەر ئىبراھىم كەلسوم عومەر
۱۰ ئامانچەكان	براياں ترەيسى	بەمۇ عەبدولعەزىز
۱۱ خۇراگر بە!	تۋنى پۋېنز	سەرۋەر نامىق
۱۲ ھەرگىز كۆل مەدە!	سوپ لى سوپ سۆنگ	سارا ئەنۋەر
۱۳ گەفتوگۇکردن	براياں ترەيسى	كەلسوم عومەر
۱۴ بەپىۋەبردن	براياں ترەيسى	بىخال موخەممەد
۱۵ بازاركارى	براياں ترەيسى	خەنسە مەعرووف
۱۶ ھاندان	براياں ترەيسى	زۆرك ئومىد
۱۷ كەسىتتى سەرکەۋتۋو	براياں ترەيسى	دانيال عەلى

چۆن كۈنترۈلى تورەيىت دەكەيت

۱۸	سەركردايە تىكىردن	براياڭ ترەيسى	سارا ئەنەر
۱۹	فرۇشتىنى سەركە وتوو	براياڭ ترەيسى	سەرور نامىق
۲۰	ستراتىژىيە بازىرگانى	براياڭ ترەيسى	دانيال ەلى
۲۱	ئەتەككىتى سەردەميانە	سىنسىيا واين لىت	سەرور نامىق
۲۲	ھىزى تەركىز	جاك كانفيلد	ھەيدەر ئىبراھىم
۲۳	سايكۇلۇزىيە فرۇشتىن	براياڭ ترەيسى	زۆڭ ئومىد
۲۴	كى پەنرەكەي مەنى بىردوھ؟	سپېنسىر جۇنسۇن	شەيما ەبدوللا
۲۵	بەپىوھ بەرى يەك خولەكى	سپېنسىر جۇنسۇن	شەيما ەبدوللا
۲۶	سفر بۇ يەك	پىتەر تىل	ژىرۇ بەكر
۲۷	زمانى جەستە	جۇى ئاقارۇ	سەرور نامىق
۲۸	وھزەكانى ژيان	جىم پۇن	سارا ئەنەر
۲۹	ھىز	پۇندا بىرن	سەرور نامىق
۳۰	جادوو	پۇندا بىرن	كەلسوم عومەر
۳۱	پالەوان	پۇندا بىرن	سەرور نامىق
۳۲	نەپتىيەكانى مېشكى ملىونىر	تى. ھارۋ ئىكەر	ھەيدەر ئىبراھىم كەلسوم عومەر
۳۳	ياساكانى سەركە وتن	لىس براون	كەلسوم عومەر
۳۴	خەنەكانت بەدى بەپىنە!	لىس براون	كەلسوم عومەر
۳۵	تۆكەسىكى ئاوازەيت!	جىن سىنسىرۇ	خەنسائ مەعرووف
۳۶	كەسانى سەركە وتوو چۆن بىردەكەنەوھ؟	جۇن ماكسويىل	سارا ئەنەر
۳۷	ئەوھى دەيزانم لىي دلىنام!	ئوپرا وىنفىرى	دارا فايەق
۳۸	پاساومەھىنەرەوھ!	براياڭ ترەيسى	بەمۇ ەبدولەزىز
۳۹	پىگەيەكى خىرا وئاسان بۇ قسەكردن بە شىوھەيەكى كارىگەر	دەيل كارنگى	سەرور نامىق

۴۰	كانت پىك بىخە ژىانت پىك دەخەيت	برايا ن ترەيسى	كارمەند حاجى
۴۱	۴۱. ھىزى خو	چارلىز دوھىگ	خەيدەر ئىبراھىم خەنسا مەرووف
۴۲	بىبە بە سەركردە يەكى كاريگەر	دەيل كارنگى	خەيدەر ئىبراھىم
۴۳	گوى بگرە!	دەيل كارنگى	سەروەر نامىق
۴۴	كىشەكانت چارەسەر بىكە	دەيل كارنگى	سەروەر نامىق

←

تەنیا حاجی | *Tanya Haji*

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ

♥ چەنالىك تايبەت بە كتيب و بابەتى جياواز ♥

Queen city

شارى شازن

شارىك تايبەت بە كۆمەلگايەكى جوان

لەلايەن ئاقان بەھجەت كراوہ بە pdf

بۇ خويىنەران

چەنال

<https://t.me/tanyahaji7>

بۇ راوبۇچون و پسار بۇ كتيب مەينىرە↓

@tanyahaji22

ئەكاونت↓

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

دەتوانیت بە هیۆری مامە ئە لە گەڵ تورەبوونت بکەیت؟
بەڵێ دەتوانیت!

بۆ بینینی کاریگەریە کاولکاریەکانی تورەبوون لە
سەر ژيانی مرقوف، پيوست ناکات دور بروانیت،
لەسەر تەلەفزیۆن و پۆژنامە و بلاوکراوەکان
دەبینیت تورەبوون پۆلی هەیه لە هەموو
ناشرینی و کاولکاری و کارەقیزەونەکاندا، بە
گەر و بچوکیانەوه. تورەبوون هەمان کاریگەری
کاولکارانەى هەیه لەسەر ژيان، ئەگەر ئاگاداری
نەبیت، ئەگەری زۆرە ببیتە هۆی لەناوبردنی
نزیکترین پەيوەندیەکانی ژيان و کار و پیشەت و
زیاندا لە تەندروستی جەستەى و دەروونیت.

Bakhtiary Bookshop



ktebxanay baxtiary



07505000122



بەختیاری

4000 IQD